



STRETCHING / GYM SÉNIORS

Activités qui misent sur l'écoute et la prise de conscience de notre corps. Les séances vous apporteront détente, souplesse et bien-être. à long terme, prévention du mal de dos, meilleure connaissance de soi, confiance, harmonie dans les mouvements.

PILATES (EFFECTIF LIMITÉ À 15 PERSONNES)

Le pilates est une méthode "douce" de renforcement musculaire basée sur la respiration. L'objectif de cette méthode est d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

FULL BODY

Le full body vous permettra de solliciter l'endurance, l'explosivité (vitesse de contraction musculaire), la tonicité, la souplesse au travers de divers ateliers et forme de pratique.

Plusieurs exercices vous seront proposés pour travailler tout le corps à chaque séance.

BODY FORM

Technique de zen renforcement musculaire simple, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale. Une partie de la séance est aussi consacrée à l'activation du système cardiovasculaire puis 30 minutes de stretching et relaxation viendront clôturer la séance pour un résultat complet sur l'organisme.

ZENDA

Le Zenda est une technique de relaxation active, un Art et une Science de la respiration et du geste. Il s'agit d'amener le corps et l'esprit dans un état de calme intérieur, d'enlever les tensions internes, et ainsi libérer la circulation de l'énergie. (Ouvert à tous sans aucun esprit de compétition).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym forme - Abdos/fessiers/stretch - step/abdos/stretch. Travail spécifique de tous les muscles. Idéal pour tonifier et sculpter le

MARCHE NORDIOUE

Sport de plein air qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons spécifiques. Il allie convivialité et effort physique

RELAX BODY FORM

Une gymnastique douce pour se détendre et apprendre à étirer et assouplir l'ensemble de l'organisme. Les séances allient exercices d'étirement, assouplissement et relaxation pour aider au développement du maintien général du corps (colonne vertébrale), une meilleure prise de conscience de son corps et des bienfaits de

ZVMBA/ ZUMBA KIDS ET ADOS

Programme de fitness unique en son genre : venez bouger, tonifier, sculpter votre corps sur des musiques latines et internationales qui combinent rythmes rapides et lents faciles à reproduire.

ATHLÉ POUSSINS / ATHLÉ JEUNES

Est un cours destiné aux ieunes de 8-12 ans aui souhaite s'initier des sauts sont aux programme tout au long de l'année. (Gymnase

SELF DEFENSE FEMININ

Gestion du stress, éveil corporel, techniques de self-défense et

ATHLÉ FORME (OU ACCOMPAGNEMENT RUNNING)

C'est une activité destinée à tout public souhaitant pratiquer la course à pied et la renforcement musculaire "autrement".

Il s'agit d'une combinaison d'exercices techniques, mêlant travail de renforcement spécifique de coordination de vitesse et d'endurance et tout cela de manière ludique, permettant de prendre du plaisir à







- GYM FORME LOISIRS -

Espace municipal Rémy-Roure - 07500 GUILHERAND-GRANGES Tél.: 06 08 85 17 32 (Marie). Bureau: 04.75.59.47.54 lundi et jeudi de 9h à 12h / lundi et mercredi de 17 h à 19h E-mail: asso.gym.form.loisirs@orange.fr

WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR WWW.FACEBOOK.COM/GYMFORMELOISIRS/

Epargne - Crédit - Assurance - Téléphonie Crédit 🔥 Mutuel

2 04 75 80 37 77 ■ 08916@creditm









au bureau Gym Forme Loisirs au rez-de-chaussée

SAMEDI

SEPTEMBRE 14H00 À 18H00

(1) Forum des associations (2) Permanence aux heures de cours.

PENSEZ À VOUS MUNIR DE



Deux enveloppes

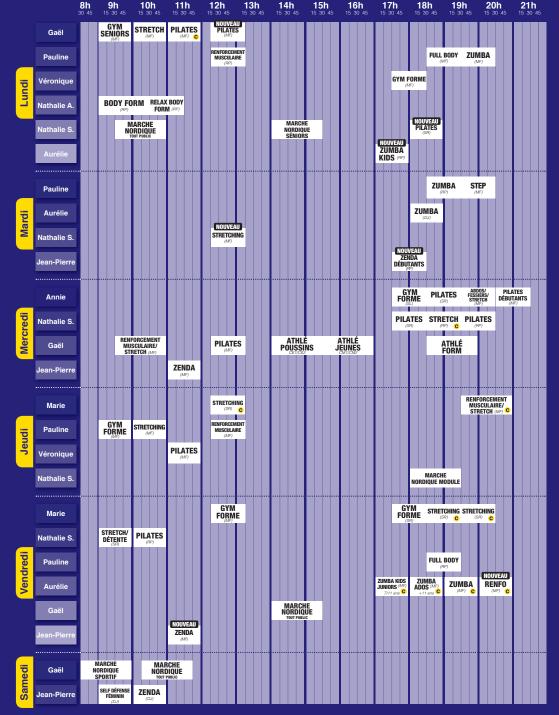
timbrées à vos nom et adresse







Un certificat médical de - de 3 mois



SALLES: MF: Margot Fonteyn SL: Serge Lifan RP: Roland Petit SR: Salle Relaxation

(C): Cours complet

TARIFS À L'ANNÉE

ACTIVITÉS GYMNIQUES











AUTRES ACTIVITÉS



PILATES (max. 20 pers.) FULL BODY (max. 15 pers.)

ATHLÉ FORME (1h30)



ATHLÉ POUSSINS (1h30) - 8/9 ANS (CE1-CE2-CM1) ATHLÉ JEUNES (1h30) - 10/12 ANS (CM2-6°- 5°)

2 COURS / SEM.



2 ACTIVITÉS AU CHOIX :

PILATES / MARCHE NORDIOUE / FULL BODY

Toute activité gymnique supplémentaire : 40 €

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1H30 en CIRCUITS NATURE



1 COURS / SEM.

2 COURS / SEM.



MODULE DE 10 SÉANCES

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018 et MARS À JUIN 2019



(+1)110€ 1 MODULE

120€

170€

1 : Plus une activité gymnique au choix

Toute activité gymnique supplémentaire : 40 €

10 % de réduction sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même toit