

ABDOS FESSIERS STRETCH STEP

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PILATES / STRETCHING ZENDA

ATHLÉ POUSSINS ET JEUNES

ATHLÉ FORME ZUMBA / FULL BODY

GYM FORME MARCHÉ NORDIQUE

ZUMBA KIDS ET ADOS BODY FORM

RELAX BODY FORM GYM SÉNIORS

CARDIO TRAINING

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 corps.

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

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.

ZUMBA

ATHLÉ POUSSINS / ATHLÉ JEUNES Est un cours destiné aux jeunes de 8-12 ans qui souhaite s'initier à l'athlétisme. Ateliers ludiques, parcours athlétiques, des lancers, des sauts sont au programme tout au long de l'année. (Gymnase hiver).

CARDIO TRAINING Méthode d'entraînement physiques regroupant des exercices dans différentes disciplines qui permettent d'améliorer la performance globale (c'est au dos de la plaquette dans les explications)

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 bien courir.

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 la respiration.

**GYM
FORME
LOISIRS**
2019/2020

**REPRISE DES COURS
LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019**

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
PARTICULIERS - PROFESSIONNELS - ASSOCIATIONS

Crédit Mutuel

www.creditmutuel.fr

652 avenue de la République - 07500 Guilherand-Granges
(parking clientèle)

☎ 04 75 80 37 77 ✉ 08916@creditmutuel.fr

Carole MIGNOT - Photo : Adèle Stock - 2019

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

MARDI 10 DÉCEMBRE 2019

COURS D'ESSAI GRATUIT



INSCRIPTIONS

au bureau Gym Forme Loisirs au rez-de-chaussée

SAMEDI 7 SEPTEMBRE⁽¹⁾
14H00 À 18H00

ET DU 9 AU 21 SEPTEMBRE⁽²⁾

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

PENSEZ À VOUS MUNIR DE



Deux enveloppes timbrées à vos nom et adresse



Le règlement



Un certificat médical de - de 3 mois

ATTENTION : LES DOSSIERS INCOMPLETS SERONT REFUSÉS.

	8h 30 45	9h 15 30 45	10h 15 30 45	11h 15 30 45	12h 15 30 45	13h 15 30 45	14h 15 30 45	15h 15 30 45	16h 15 30 45	17h 15 30 45	18h 15 30 45	19h 15 30 45	20h 15 30 45	21h 15 30 45
Lundi	Gaël	GYM SENIORS (MF)	STRETCH (MF)	PILATES (MF) C	PILATES (MF)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (RP)	MARCHE NORDIQUE SENIORS				GYM FORME (MF)	CARDIO TRAINING (MF)	FULL BODY (MF)	
	Pauline													
	Véronique													
	Nathalie A.	BODY FORM (RP)	RELAX BODY FORM (RP)											
	Agnès													
	Aurélié									ZUMBA KIDS (RP) 4 à 7 ans	ZUMBA ADOS (RP) 17 ans et +			
	Michel	MARCHE NORDIQUE												
Mardi	Pauline											FULL BODY (MF)	STEP (MF)	
	Aurélié													
	Emmanuelle					STRETCHING (MF)					ZUMBA (DJ)			
Mercredi	Annie										GYM FORME (MF)	PILATES (SR)	ABDO/ FESSIERS/ STRETCH (RP)	PILATES (MF)
	Pauline										PILATES (SR)	STRETCH (RP)	PILATES (RP)	
	Gaël	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)				PILATES (MF)	ATHLÉ POUSSINS (CE1/CE2)	ATHLÉ JEUNES (CM1/CM2)			ATHLÉ FORME			
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
Jeudi	Marie				STRETCHING (SR) C								RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF) C	
	Pauline	GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)											
	Véronique			PILATES (MF)										
	Michel										MARCHE NORDIQUE MODULE			
	Gaël				PILATES (MF)									
Vendredi	Marie				GYM FORME (MF)					GYM FORME (SR)	STRETCHING (SR) C	STRETCHING (SR) C		
	Annie	STRETCH/ DÉTENTE (SR)	PILATES (RP)											
	Aurélié									ZUMBA KIDS JUNIORS (MF) 7-11 ans	RENFO ADULTES (MF)	ZUMBA (MF)		
	Gaël													
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
Samedi	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF	MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC											
	Jean-Pierre		ZENDA (RP)											

C : Cours complet

SALLES : MF : Margot Fonteyn / SL : Serge Lifan / RP : Roland Petit / SR : Salle Relaxation / DJ : Dojo - Gymnase.

TARIFS À L'ANNÉE

ACTIVITÉS GYMNIQUES

115€ | **165€** | **215€**
1 COURS / SEM. | 2 COURS / SEM. | 3 COURS / SEM.

265€ | **300€**
4 COURS / SEM. | +4 COURS / SEM.

AUTRES ACTIVITÉS

150€ | **200€**
1 COURS / SEM. | 2 COURS / SEM.

CARDIO TRAINING | **ATHLÉ POUSSINS** (1h30) - 8/9 ANS (CE1-CE2-CM1)
PILATES (max. 20 pers.) | **ATHLÉ JEUNES** (1h30) - 0/12 ANS (CM2-6^e-5^e)
FULL BODY (max. 15 pers.) | **ATHLÉ FORME** (1h30)

Toute activité supplémentaire : **50 €**

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en CIRCUITS NATURE

160€
1 COURS / SEM.

MARCHE NORDIQUE (MODULE)

MODULE DE 10 SÉANCES LE JEUDI

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2019 et MARS À JUIN 2020

60€ | **120€**
1 MODULE | 2 MODULE

Toute activité supplémentaire : **50 €**

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