

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

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.

YOGA NOUVEAU

Discipline permettant d'optimiser toute la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien être.

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.

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.

MARCHE 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 ZUMBA

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 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

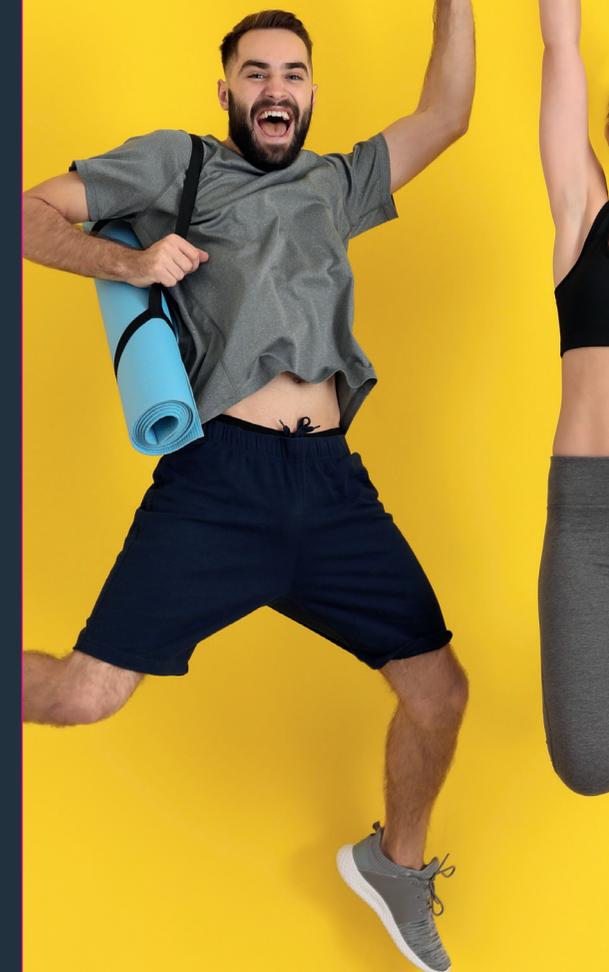
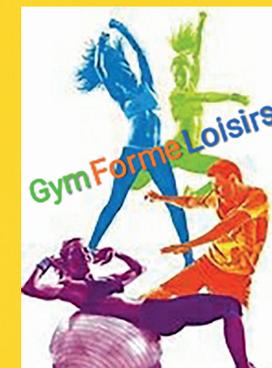
Méthode d'entraînement physiques regroupant des exercices dans différentes disciplines qui permettent d'améliorer la performance globale (c'est au dos de la plaquette dans les explications).

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 une meilleure prise de conscience de son corps et des bienfaits de la respiration.



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.FACEBOOK.COM/GYMFORMELOISIRS/](https://www.facebook.com/GYMFORMELOISIRS/)
WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR



Credits MCM07-Photo: Maths Stock - 2020

REPRISE DES COURS
LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

MARDI 8 DÉCEMBRE 2020

COURS D'ESSAI GRATUIT



INSCRIPTIONS

au bureau Gym Forme Loisirs au rez-de-chaussée

A PARTIR DU 1^{ER} SEPTEMBRE

PENSEZ À VOUS MUNIR DE



DEUX ENVELOPPES
timbrées à vos
nom et adresse



Le RÉGLEMENT



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)	PILATES (MF)									
	Pauline										CARDIO TRAINING (RP)	FULL BODY (MF)		
	Véronique									GYM FORME (RP)				
	Annie	BODY FORM (RP)	RELAX BODY FORM (RP)	PILATES (RP)	NOUVEAU YOGA DÉBUTANT (RP)									
	Nathalie						MARCHE NORDIQUE SENIORS					PILATES (SR)	PILATES (RP)	
	Aurélié										ZUMBA KIDS (RP) 4-6 ans	ZUMBA ADOS (RP) 17 ans et +		
Mardi	Michel	MARCHE NORDIQUE												
	Pauline											FULL BODY (RP)	STEP (MF)	
	Aurélié											ZUMBA (DJ)		
Mercredi	Nathalie					STRETCHING (MF)								
	Annie										GYM FORME (RP)	PILATES (SR)	ABDOS/ FESSIERS/ STRETCH (SR)	PILATES (RP)
	Nathalie										PILATES (SR)	STRETCH (RP)	PILATES (RP)	
	Gaël		RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)			PILATES (MF)	ATHLÉ POUSSINS (CE1/CE2)	ATHLÉ JEUNES (CM1/CM2)				ATHLÉ FORM		
	Jean-Pierre				ZENDA (MF)									
Jeudi	Marie					STRETCHING (SR)							RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)	
	Pauline	GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)											
	Véronique				PILATES (MF)									
	Michel													
	Gaël					PILATES (MF)								
Vendredi	Marie													
	Nathalie	STRETCH/ DÉTENTE (SR)	PILATES (RP)											
	Aurélié													
	Gaël													
	Jean-Pierre				ZENDA (MF)									
Samedi	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF		MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC										
	Jean-Pierre			ZENDA (RP)										

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

TARIFS 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)
NOUVEAU YOGA (max. 15 pers.)

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 2020 et MARS À JUIN 2021

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.