

## 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.

## 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).

## ATHLÉ FORM JUNIORS

Est un cours destiné aux jeunes de 12/17 ans souhaitant s'initier à la course à pied, et au renforcement musculaire «autrement». 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.

## 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.

## MARCHE NORDIQUE

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

## 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.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

## 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.

## 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.

## YOGA DÉBUTANT

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

## 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).

## ZUMBA ADULTES ET ENFANTS

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 GOLD

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre.

Comment ça marche ? les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

Avantages : votre cours porte sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre !

## 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](http://WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR)

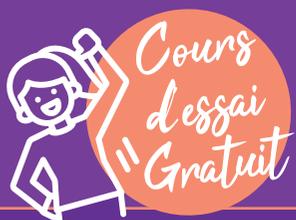


LUNDI 13  
SEPTEMBRE 2021

C'est la  
reprise!

MARDI 7 DÉCEMBRE 2021

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



## Inscriptions

LE 4 SEPTEMBRE

au forum

LE 13 SEPTEMBRE

au bureau Gym Forme Loisirs  
(rez-de-chaussée)

## PENSEZ À VOUS MUNIR



de **DEUX ENVELOPPES**  
timbrées à vos nom et adresse  
(ou aller sur le site  
[www.gym-forme-loisirs-07500.fr](http://www.gym-forme-loisirs-07500.fr)  
Inscrivez vous sur la Newsletters  
et saisissez votre e-mail.  
Vous recevrez ainsi toutes les  
informations par messagerie



### Le RÉGLEMENT



Un **CERTIFICAT MÉDICAL**  
de moins 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)									
	Jean-Pierre											ZENDA (SP)		
	Véronique									GYM FORME (MF)				
	Annie	BODY FORM (RP)	RELAX BODY FORM (RP)	YOGA DÉBUTANT (RP)	YOGA DÉBUTANT (RP)									
	Nathalie					MARCHE NORDIQUE SENIORS						PILATES (MF)	PILATES (MF)	
Mardi	Aurélié									ZUMBA KIDS (RP) 7 à 7 ans	ZUMBA GOLD (RP)			
	Michel		MARCHE NORDIQUE											
	Annie												YOGA DÉBUTANT (MF)	
Mercredi	Aurélié									ZUMBA GOLD (EU)	ZUMBA (EU)			
	Nathalie											STRETCHING (MF)		
	Annie									GYM FORME (SL)	PILATES (SR)	ABDO/ FESSIERS/ STRETCH (SR)	PILATES (RP)	
	Nathalie													
	Gaël		REINFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)			PILATES (MF)	ATHLÉ POUSSINS (CE1-CE2)	ATHLÉ JEUNES (CM1-CM2)			ATHLÉ FORM JUNIORS (10 à 17 ans)	ATHLÉ FORM ADULTES		
Jeudi	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
	Marie					STRETCHING (SR)	STRETCHING (MF)						REINFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)	
	Véronique				PILATES (MF)									
	Michel										MARCHE NORDIQUE MODULE			
	Annie	GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)											
Vendredi	Marie					GYM FORME (MF)						STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)
	Nathalie	STRETCH/ DÉTENTE (SR)	STRETCH (RP)											
	Aurélié									ZUMBA KIDS JUNIORS (MF) 7-11 ans	RENFO ADULTES (MF)	ZUMBA (MF)		
	Gaël													
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)			MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC							
Samedi	Annie											YOGA DÉBUTANT (SR)		
	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF	MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC											

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

ATTENTION : Les cours inférieurs à 10 personnes seront annulés après les vacances de la Toussaint.

# TARIFS L'ANNÉE

## ACTIVITÉS GYMNINIQUES

**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.

PILATES (max. 20 pers.)  
YOGA DÉBUTANT (max. 15 pers.)  
ATHLÉ POUSSINS\* 8/9 ANS (CE1-CE2)  
ATHLÉ JEUNES\* 9/12 ANS (CM1-CM2-6)

ATHLÉ FORM ADULTES\*  
ATHLÉ FORM JUNIORS\* -12/17 ANS

\* 1h30

## 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 2021 et MARS À JUIN 2022

**80€** | **160€**

1 MODULE | 2 MODULE

Toute activité supplémentaire : 50 €

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