

VB 10/9/26

ST LA ITRÉE



MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport d'endurance en plein air, avec des bâtons, praticable toute l'année, alliant convivialité et effort physique.

ZUMBA ADULTES ET ENFANTS

Combinez le plaisir de danser aux bienfaits du cardio ! La Zumba mélange exercices physiques, danses et musiques latines pour brûler des calories ou garder la forme tout en s'amusant.

RELAXATION

La méditation permet une relaxation profonde, réduit le stress et l'anxiété, et dissout les pensées négatives.

ATHLÉ FORM JUNIORS

Cours pour les 12-17 ans : initiation à la course à pied et renforcement musculaire. Exercices de coordination, vitesse, endurance et renforcement de manière ludique.

GYM DOUCE

Ce cours entretient la forme (endurance, force, souplesse), soulage le dos et favorise le bien-être.

ATHLÉ POUSSINS ET JEUNES

Cours d'athlétisme pour les CP à 6^{ème} : ateliers ludiques, parcours, lancers et sauts toute l'année (gymnase en hiver).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym forme : abdos, fessiers et étirements. Cette activité tonifie et sculpte le corps, le rendant plus résistant.

PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire : respiration, yoga, gymnastique au sol, tapis ou appareils.

ATHLÉ FORME (ACCOMPAGNEMENT RUNNING)

Activité pour tous : course à pied et renforcement musculaire avec exercices de coordination, vitesse et endurance.

STRETCHING GYM SÉNIORS

Activité axée sur l'écoute et la prise de conscience du corps : détente, souplesse, bien-être, prévention du mal de dos, meilleure connaissance de soi et harmonie des mouvements.

ZUMBA SÉNIOR

Mélange de danse latine et fitness adapté aux seniors, hommes, femmes, et femmes enceintes. Contrairement à la zumba classique, les cours sont plus lents avec des mouvements moins rapides.

YOGA

Le Vini-yoga est une pratique progressive qui associe postures, respiration et écoute de soi pour gagner en souplesse et mieux gérer le stress.

Le yoga Ashtanga est pratique traditionnelle intégrant le spirituel aux exercices physiques, parfaite pour vous muscler et vous affiner.

Le yoga sur chaise harmonise le souffle et le corps grâce à des exercices pratiqués confortablement assis ou debout, avec l'appui d'une chaise. Retrouvez souplesse et tonicité, dans le respect de votre corps et de votre rythme.

GYM FORME LOISIRS

Espace municipal Rémy-Roure
07500 GUILHERAND-GRANGES
Répondeur : 04 75 59 47 54

www.gym-forme-loisirs-07500.fr

asso.gym.form.loisirs@orange.fr

www.facebook.com/GymFormeLoisirs/

S
U
I
V
E
Z
N
O
S
A
C
T
I
V
I
T
É
S



C'EST REN

REPRISE DES COURS LE

14 SEPT 26



INSCRIPTIONS



AU FORUM
5 septembre



AU BUREAU GFL
voir modalités sur le site



DÉBUT DES COURS
14 septembre

DOCUMENT À PRÉVOIR

1

RÈGLEMENT

En chèque, espèces, pass'région, pass'sport, chèques vacances ANCV et coupons sport.

2

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Pour les personnes de plus de 70 ans, un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire.

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

Nous communiquons avec nos adhérents par la Newsletter du site. Merci de vous y inscrire en début de saison : www.gym-forme-loisirs-07500.fr

SCANNEZ MOI



Attention : les dossiers incomplets seront refusés.

Professeurs	Âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
ABDOS / FESSIERS / STRETCH							
Annie				19h30 à 20h30			
ATHLÉ FORM							
Poussins	CP / CE1 / CE2			13h30 à 15h			
Jeunes	CM1 / CM2 / 6e			15h à 16h30			
Juniors	12 à 17 ans			16h30 à 18h			
Adultes				18h30 à 20h			
GYM SÉNIORS							
Gaël	Séniors	9h à 10h					
GYM DOUCE							
Denis						11h à 12h	
GYM FORME							
Véronique		17h30 à 18h30					
MARCHE NORDIQUE							
Gaël	Tout public					14h à 15h30	
	Sportif						8h30 à 10h
	Tout public						10h15 à 11h45
Rachèle	Tout public	9h30 à 11h					
Michel	Tout public				18h à 19h30		
PILATES							
Gaël		10h à 11h		12h15 à 13h15			
		12h15 à 13h15					
Véronique					11h à 12h		
Annie	Débutants	11h à 12h	19h30 à 20h30	18h30 à 19h30			
Rachèle		18h30 à 19h30					
		19h30 à 20h30					
Denis						18h30 à 19h30	
RELAXATION							
Nathalie Thomas				11h à 12h		11h à 12h	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE							
Gaël				9h30 à 11h			
Annie		9h à 10h		17h30 à 18h30	9h à 10h		
Aurélie		19h à 20h				18h à 19h	
STRETCHING / YOGA, ÉTIREMENTS ET TONICITÉ / MIX STRETCH, YOGA ET PILATES							
Gaël - Stretching		11h à 12h					
Annie		10h à 11h MIX			10h à 11h STRECH		
Nathalie Thomas			18h30 à 19h30		12h15 à 13h15		
	Yoga, étirements et tonicité						
Denis - Stretching						10h à 11h	
	Mobilité et équilibre					9h à 10h	
						19h30 à 20h30	
YOGA							
Ashtanga	Annie					17h30 à 18h30	
Vini Yoga	Nathalie Th.			19h à 20h	15h à 16h Option		
Sur chaise					14h à 15h		
ZUMBA							
Kids	4 à 7 ans	17h à 18h		10h30 à 11h30			
Juniors	7 à 11 ans					17h à 18h	
Adultes / Ados			18h à 19h			19h à 20h	
			11h à 12h				
Séniors	Séniors		17h à 18h			11h à 12h	

Margot Fonteyn Serge Lufar Roland Petit Salle Relaxation Salle polyvalente Gymnase

Attention : Les cours comptant moins de 12 inscrits pourront être annulés après les vacances de la Toussaint. Les participants concernés pourront choisir un autre créneau ou être remboursés.

TARIFS

ACTIVITÉS GYMNIQUES

150€/AN

1H À 1H30
selon les cours

Gym forme, Gym douce, Gym seniors, Stretching, Stretching détente, Renforcement musculaire stretching, Abdos fessiers stretch, Relaxation, Zumba adultes, seniors et enfants

AUTRE ACTIVITÉS

175€/AN

1H À 1H30
selon les cours

Pilates, Yoga, Athlé forme, Athlé enfants (poussins, jeunes, juniors - à partir du CP à 17 ans). Max. 15 à 16 personnes

MARCHE NORDIQUE

1H30
175€/AN

1 SÉANCE
par semaine

1H30
275€/AN

2 SÉANCES
par semaine

10% DE RÉDUCTION

sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même toit

70€ PAR COURS SUPPLÉMENTAIRE
en prenant comme base le tarif le plus élevé