



Année 2022-2023

Nos activités :

Le lundi :

10h à 11h : renforcement musculaire avec Solène
11h à 12 h : stretching avec Solène
12h15 à 13h15 : méthode Pilates avec Solène
18h30 à 19h30 : renforcement musculaire avec Gilles
19h30 à 20h30 : stretching avec Gilles

Le mercredi :

18h15 à 19h : renforcement musculaire avec Solène
19h à 19h45 : zumba avec Solène
19h45 à 20h30 : step avec Solène

Le jeudi :

10h à 11h : Gym douce avec Gilles
17h30 à 18h30 : Méthode Pilates
18h30 à 19h30 : Méthode Pilates

Activité Gym : Gym d'entretien, renforcement musculaire, stretching, cardio se fait en musique.

Activité STEP : le step est une discipline qui se pratique en musique avec une marche destinée à favoriser les exercices cardio-vasculaires.

la ZUMBA®

Le programme ZUMBA® est un cours de danse inspiré par les pays latins ; il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique, excitant, joyeux et efficace en combinant des rythmes rapides et lents qui tonifie et sculpte le corps en utilisant une approche aérobie de culture physique pour parvenir à un mélange équilibré et unique de bénéfices cardio-vasculaires et de tonus musculaire. C'est facile et destiné à tout le monde quel que soit l'âge et le niveau d'entraînement.

La méthode Pilates :

Le Pilates est une méthode «douce» (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps.

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

La philosophie de Joseph Pilates est d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite.

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.

Règlement de l'activité pour la saison 2022-2023

Toutes les activités sont soumises au protocole sanitaire en vigueur au moment où elles sont réalisées

Début des activités : lundi 19, mercredi 21 et jeudi 22 septembre 2022.

Les tarifs :

Adhésion (annuelle) : 15 €

Annuel 140 €

Trimestriel 65 €

Ce tarif donne accès à tous les cours de la semaine de renforcement musculaire, stretching, zumba, step.

Tarif pour un couple : Annuel 260 €

Trimestriel 115 €

Montant de 10 € supplémentaires pour chacun des deux cours du lundi matin. Les deux cours du lundi matin sont limités en nombre de personnes. Inscription dans la limite des places disponibles.

Tarif pour le Pilates seul : 180€ pour un cours par semaine pour l'année. (dans la limite des places disponibles)

Tarif pour la gym douce : 150 € pour un cours par semaine pour l'année. (dans la limite des places disponibles) Toutes les activités sont soumises au protocole sanitaire en vigueur au moment où elles sont réalisées.

Pensez à apporter à chaque séance votre carte d'adhérent, une serviette et une bouteille d'eau.

Pour le bon déroulement des activités, il est demandé d'être ponctuel(le), d'éviter trop de bruits parasites, de neutraliser les téléphones et de prévenir en cas de départ en cours de séance. Pour des raisons de sécurité, la présence des enfants n'est pas acceptée.

Bonne année sportive à tous !

Pour tout renseignement complémentaire :

Annie HAIDIN 06 18 92 21 48 ou Nadine SERVETTAZ 04 50 69 07 76

Site web : <https://associationchavanodgym.jimdo.com>