

Tarifs 2020-2021

Saison

Tarifs par personne pour la saison

Obligatoire : Licence pour la saison : adulte 24 €, enfant 19 €
+ Certificat médical (se renseigner)

Adultes

1 séance / semaine 105 € la saison
2 séances / semaine 170 € la saison
3 séances / semaine 220 € la saison

Enfants

1 séance / semaine 77 € la saison

LUNDI

St^e-Croix VF
Véro

17h20
Pilates
débutants
18h20

18h30
Body Zen
19h30

Le Pampidou
Éléna

18h00
Totale
Forme
19h00

MERCREDI

St^e-Croix VF

Véro

16h15
Acti'
March'
17h15

18h30
Pilates
avancés
19h30

Éléna

16h00
Gym
Enfants
17h00

17h15
Totale
Forme
18h15

VENDREDI

St^e-Croix VF

Éléna

10h30
Gym
Santé
11h30

→ sous réserve de modifications ultérieures

+ séances découverte de swiss ball et de step par nos animatrices : dates à définir



La Gym J'y vais



Renseignements
Inscriptions

Véro : 06 64 28 17 71
Éléna : 06 58 59 72 57

Début des cours

Enfants : mercredi 9 septembre
Adultes : lundi 7 septembre



Totale Forme

Éléna

Vous souhaitez garder la forme, redessiner votre silhouette, vous dépenser et décompresser ?

Venez améliorer votre souplesse, tonus musculaire et système cardio-respiratoire à travers des activités variées, des plus classiques aux plus actuelles, laissant la possibilité à chacun de progresser à son rythme.



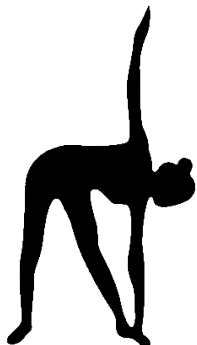
Pilates

Véro

Faire du sport autrement !!!

Méthode douce visant à renforcer les chaînes profondes du corps par un placement précis, des mouvements lents et contrôlés et une respiration profonde. Afin de mieux connaître son corps tout en améliorant sa posture et lutter contre le mal de dos.

La méthode Pilates est une excellente aide et suite à la rééducation périnéale (parlez-en à votre médecin).



Body Zen

Véro

Enchaînements chorégraphiques
Travail de posture
Renforcement des muscles profonds



Gym Santé

Éléna

Préservez ou retrouvez une bonne condition physique en intégrant ce cours sport santé pour tous.

Des exercices vous seront proposés pour améliorer vos capacités articulaires, musculaires, cardio-respiratoires, mémorielles, votre équilibre; le tout dans une ambiance conviviale !



Acti'march'

Véro

à partir de 14 ans

Programme exclusif basé sur la marche, établi suite aux résultats scientifiques d'une recherche menée conjointement avec l'IFRSTAPS de l'université de Toulouse.

À la portée de tous, avec un apprentissage pour être à l'aise et recommandé par le Plan National Nutrition Santé, ce programme vous permet :

- De reprendre une activité physique à votre rythme et à une allure personnalisée.
- De lutter contre la sédentarité.
- De vous aider à mincir ou à stabiliser votre poids.
- D'améliorer ou préserver votre condition physique sur le plan cardio-respiratoire.
- D'avoir des effets positifs sur les facteurs de santé.



Dates à définir...

2 séances de
2h de Step

2 séances de
2h de Swissball

Gym enfants

Au travers de parcours gymniques, de jeux collectifs, de manipulation d'engins divers, de découverte et d'expression corporelle, votre enfant pourra diversifier ses aptitudes physiques et développer son habileté dans un large éventail de situations.

À partir de 3 ans !

Éléna