

INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2017-2018

Samedi 30/06 (10h-15h), au Mille Club

Pour les adhérents 2017-2018 + nouvelles adhésions

Samedi 08/09, (10h- 16h) au Mille Club

Mercredi 12/09 (19h-21h) au Mille Club

Vendredi 28/09 (19h - 20h) au Mille Club

Présence de l'Association au Carrefour des Associations le **samedi 8 septembre** de 10h à 16h pour information au public.

FORMALITES D'INSCRIPTIONS

Fournir une **attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive*** ou un **certificat médical de moins de 3 mois**, une **photo d'identité** ou photocopie, votre **règlement**.

L'inscription sera validée **uniquement sur dossier complet.****

Pour vous permettre de pratiquer votre activité dans les meilleures conditions, nous avons limité le nombre de participantes par cours.

NB : aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année pour quelque motif que ce soit.



LES TARIFS ANNUELS

Cours adultes :

- > 96 € pour 2 cours par semaine
- > Tarif famille pour 2 cours :
 - 1 adulte + 1 jeune : 141 €
 - 1 adulte + 2 jeunes : 186 €

> Tarif spécial (RSA, ASS, adulte handicapé) : 50 € sur justificatif

Cours gym Tonique Ados (de 13 à 17 ans) : 65 € pour 1 cours par semaine

Pour les landernéen(ne)s né(e)s en 2004 et 2005 : déduction chèque sport ville de 15 €.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 28 septembre 2018 à 20h30

au Mille Club, rue du Calvaire, Landerneau

Équipements obligatoires pour la pratique des cours de gym tonique: un tapis, un jeu de bandes lestées de 500 g, un élastibande, ballon paille (taille M) et des chaussures de sport à utiliser en salle uniquement.

Pas de cours pendant les jours fériés, vacances scolaires et en cas de neige et verglas.

** Uniquement pour les réinscriptions*

***inscription refusée si dossier incomplet*

Contact : sportyform.association@gmail.com

Saison 2018-2019

Du 10 Septembre 2018 au 29 Juin 2019



sportyform-association.fr

Rejoignez-nous aussi sur Facebook :



Nos liens partenaires : ville-landerneau.fr et sportspourtous.org

Planning des activités 2018-2019

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	SALLES	ANIMATEUR
LUNDI	Gym modérée (1) Gym tonique (2) Gym Adapt' (3) Gym tonique (4) Gym Ados Tonique 13-17ans (5) Zumba® (6) Gym tonique (7) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (8)	14h00 - 15h00 14h00 - 15h00 15h00 - 16h00 18h30 - 19h30 18h30 - 19h30 19h00 - 20h00 19h45 - 20h45 20h30 - 21h30	Family La Fabrik Family MQ Kergreis Marie Curie Jules Ferry La Fabrik Tourous	Régine André Marie-Laure Le Guen Régine André Anita Jegou Sabine Abhervé-Guéguen Laurence Falcucci Sabine Abhervé-Guéguen Béatrice Jacquenoud
MARDI	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (9) Postural® Training (10) Postural® Training (11) Gym tonique (12) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen confirmé (13)	12h15 - 13h15 18h00 - 19h00 19h15 - 20h15 19h00 - 20h00 20h30 - 21h30	La Fabrik Tourous Tourous La Fabrik Tourous	Béatrice Jacquenoud Catherine Creignou Catherine Creignou Marie-Laure Le Guen Béatrice Jacquenoud
MERCREDI	Full dance® tout public (14) Gym Tonique et Full Dance® (15) Renforcement musculaire (16) Pilates® débutant (17) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen débutant (18)	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 19h00 - 20h00 19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	La Fabrik La Fabrik MQ Kergreis Family La Fabrik	Catherine Daniel Catherine Daniel Régine André Anita Jegou Béatrice Jacquenoud
JEUDI	Gym tonique (19) Gym tonique (20) Gym tonique (21)	09h15 - 10h15 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	La Fabrik Jules Ferry La Fabrik	Marie-Laure Le Guen Marie-Laure Le Guen Maeva Cadiou
VENDREDI	Gym tonique (22)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Anita Jegou
SAMEDI	Gym tonique (23) Gym Ados Tonique 13-17ans (24)	10h15 - 11h15 11h30 - 12h30	La Fabrik La Fabrik	Sabine Abhervé-Guéguen Sabine Abhervé-Guéguen

Description des cours

Cours de gym

Gym modérée : ensemble d'exercices visant au renforcement musculaire, articulaire, sans oublier le travail de coordination et de souplesse.

Gym Adapt' : cours réservé aux personnes en situation de handicap

Renforcement musculaire : pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles.

Gym tonique : mélange de séquences de renforcement musculaire, Cardio-training, Full Dance®, Pilates®, Tabata, LIA.

Gym Tonique Ados : chorégraphies en groupe sur des musiques actuelles visant à renforcer et tonifier les principaux groupes musculaires. Séance réservée aux jeunes de 13 à 17 ans.

Cours de gym dansés

Zumba® : programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...)

Full Dance® : activité gymnique d'entretien (musculaire, équilibre, endurance) et d'expression corporelle qui propose au pratiquant l'apprentissage de danses diverses et variées avec des enchaînements composés de mouvements répétitifs (et donc facile à assimiler) sur des rythmes de salsa, de tango, de rock'n roll, de danse folklorique (irlandaise, bollywood), de musiques de variétés actuelles pop, rock, électro, dance....

Cours de gym bien-être

Pilates® : pratique visant à renforcer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit.

Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen : cours combinant, le travail musculaire, l'équilibre, la stabilité, l'étirement, la concentration et la relaxation. Toutes les parties du corps sont sollicitées à chaque séance. Un mélange de plusieurs disciplines, Pilates®, Yoga, Stretching, Ball Zen pour développer la force, la souplesse, la mobi-

lité, augmenter l'énergie, réduire le stress. Prendre plaisir, ressentir les bienfaits des différentes postures, écouter son corps, adapter à son état du jour, à son niveau pour acquérir et adopter les meilleures postures chaque jour dans son quotidien.

Postural® Training : méthode statique globale à base d'étirements et de contractions musculaires profondes accompagnée de respirations spécifiques. Des postures simples qui agiront sur votre tonus musculaire et sur votre détente à la fois physique et psychique.

Le petit dictionnaire du pratiquant :

> **Cardio-training** : activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire.

> **LIA** : Low Impact Aérobie. cardio-training chorégraphié.

> **Tabata** : séance composée de courtes périodes d'effort intense entrecoupées de périodes de récupération. Elle améliore l'endurance et développe légèrement la masse musculaire.

> **Stretching** : postures et mouvements visant à délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

> **Ball Zen** : mouvements et exercices se pratiquant avec un « ballon paille » et visant à améliorer la concentration, l'équilibre, la tonicité musculaire et la coordination globale.

*Des Portes Ouvertes seront organisées
du 10/09/18 au 15/09/18*

*Se présenter à l'animateur pour obtenir la carte découverte
incluant l'assurance pour un cours.*

*Les inscriptions après les portes ouvertes se feront lors
de l'Assemblée Générale vendredi 28 septembre**

**sous réserve de places disponibles*