



SPORTy'
FORM

ASSOCIATION

Gardons La Forme à Landerneau

SAISON 2019-2020
DU 9 SEPTEMBRE 2019 AU 27 JUIN 2020

PLAN N I N G S A I S O N 2 0 1 9 - 2 0 2 0

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	SALLES	ANIMATEUR
LUNDI	Gym tonique modérée (1)	14h00 - 15h00	Family	Régine André
	Gym tonique (2)	14h00 - 15h00	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Gym Adapt' (3)	15h00 - 16h00	Family	Régine André
	Gym tonique (4)	18h15 - 19h15	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym Ados Tonique 13-17ans (5)	18h30 - 19h30	Marie Curie	Sabine Abhervé-Guéguen
	Zumba® (6)	19h00 - 20h00	Jules Ferry	Laurence Falcucci
	Gym tonique (7)	19h45 - 20h45	La Fabrik	Sabine Abhervé-Guéguen
	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (8)	20h30 - 21h30	Tourous	Béatrice Jacquenoud
MARDI	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (9)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Béatrice Jacquenoud
	Postural® Training (10)	18h00 - 19h00	Tourous	Catherine Creignou
	Postural® Training (11)	19h15 - 20h15	Tourous	Catherine Creignou
	Gym tonique (12)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (13)	20h30 - 21h30	Tourous	Béatrice Jacquenoud
MERCREDI	Pilates® et relaxation (14)	11h00 - 12h00	Family	Anita Jégou
	Gym Ados Tonique 13-17ans (15)	17h40 - 18h40	Family	Sabine Abhervé-Guéguen
	Gym tonique (16)	18h45 - 19h45	Family	Sabine Abhervé-Guéguen
	Full dance® tout public (17)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Catherine Daniel
	Gym Tonique et Full Dance® (18)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Catherine Daniel
	Renforcement musculaire (19)	19h15 - 20h15	MQ Kergreis	Régine André
	Pilates® et relaxation (20)	19h15 - 20h15	Marie Curie	Anita Jégou
JEUDI	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (21)	20h00 - 21h00	La Fabrik	Béatrice Jacquenoud
	Gym tonique (22)	09h15 - 10h15	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Gym tonique (23)	18h30 - 19h30	Jules Ferry	Marie-Laure Le Guen
VENDREDI	Renforcement musculaire (24)	19h15 - 20h15	La Fabrik	Maxime Loison
	Stretching Dynamic (25)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Florence Quenez
SAMEDI	Gym tonique (26)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Anita Jégou
	Gym tonique (27)	10h15 - 11h15	La Fabrik	Sabine, Marie Laure, Catherine D., Laurence
	BodyART® (28)*	11h30 - 12h30	La Fabrik	Marlène Gourmelon

*Une fois par mois

Cours de gym

Gym tonique 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® et relaxation: 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 mobilité, 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.

Stretching Dynamic :

force et souplesse. Pratique qui combine simultanément les étirements et le renforcement musculaire, elle permet de développer une musculature en longueur et améliore durablement la souplesse de toutes les chaînes musculaires. Grâce à des enchaînements de mouvements fluides et rythmés vous gagnerez en souplesse, en force, en énergie, vous relâchez les tensions musculaires et articulaires tout en améliorant un bon maintien.

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

BodyART®: entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.

INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2018-2019

Samedi 29/06 (10h - 15h), au Mille Clubs

Pour les adhérents 2018-2019

+ nouvelles adhésions

Samedi 07/09 (10h - 15h) au Mille Clubs

Mercredi 11/09 (19h - 21h) au Mille Clubs

Vendredi 27/09 (19h - 20h) au Mille Clubs

Présence de l'Association au Carrefour des Associations le samedi 7 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 participants par cours. **NB : aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année pour quelque motif que ce soit.**

CONTACT

sportyform-association.fr
sportyform.association@gmail.com



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 en situation de handicap) :
50 € sur justificatif

Cours gym Tonique Ados

(de 13 à 17 ans) :

65 € pour 1 cours par semaine

Pour les landerneén(ne)s

né(e)s en 2005 et 2006 :

déduction chèque sport-culture
de 15 €



Des PORTES OUVERTES

seront organisées

du 09/09/19 au 14/09/19

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*

**sous réserve de places disponibles*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 27 septembre
2019 à 20h30

au Mille Clubs, 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, un 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 ayant donné un certificat médical en 2017, 2018 ou 2019. **inscription refusée si dossier incomplet