



**SPORTy'**  
**FORM**

ASSOCIATION

Gardons La Forme à Landerneau

SAISON 2021-2022  
DU 13 SEPTEMBRE 2021 AU 25 JUIN 2022

# PLANNING SAISON 2021 - 2022

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	SALLES	ANIMATEURS
LUNDI	Gym tonique (1)	14h00 - 15h00	La Fabrik	Régine André
	Gym tonique (2)	14h00 - 15h00	Family	Marie-Laure Le Guen
	Gym Adapt' (3)	15h15 - 16h15	La Fabrik	Régine André
	Pilates® et relaxation (4)	18h30 - 19h30	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym Ados Tonique 13-17ans (5)	18h30 - 19h30	Cossec	Sabine Abhervé-Guéguen
	Pilates® et relaxation (6)	19h30 - 20h30	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym tonique (7)	19h45 - 20h45	Cossec	Sabine Abhervé-Guéguen
	Gym tonique (8)	19h45 - 20h45	La Fabrik	Maëva Poher
	Stretching Dynamic (29)	20h00 - 21h00	Tourous	Florence Quenez
MARDI	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (9)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Béatrice Chopin*
	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 Chopin*
MERCREDI	Pilates® et relaxation (14)	12h15 - 13h15	Family	Anita Jégou
	Inspiration Yoga (15)	18h00 - 19h00	Family	Laurence Falcucci
	Full dance® tout public (16)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Catherine Daniel
	Gym Tonique et Full Dance® (17)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Catherine Daniel
	Stretching Dynamic (18)	19h15 - 20h15	Family	Florence Quenez
	Renforcement musculaire (19)	19h15 - 20h15	MQ Kergreis	Régine André
	Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen (20)	20h00 - 21h00	La Fabrik	Béatrice Chopin**
JEUDI	Gym tonique (21)	09h15 - 10h15	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Gym tonique (22)	18h30 - 19h30	Jules Ferry	Marie-Laure Le Guen
	Renforcement musculaire débutant (23)	19h15 - 20h15	La Fabrik	Maxime Loison
	Renforcement musculaire avancé (24)	20h30 - 21h30	La Fabrik	Maxime Loison
VENDREDI	Stretching Dynamic (25)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Florence Quenez
	Gym tonique (26)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Anita Jégou
SAMEDI	Gym tonique (27)	10h15 - 11h15	La Fabrik	Tous les animateurs toniques
	Zumba®/Renfo (28)	11h30 - 12h30	La Fabrik	Laurence Falcucci

\*Au cours de l'année, le cours pourra être assuré par Florence Quenez. \*\*Au cours de l'année, le cours pourra être assuré par Anita Jégou.

## 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 un 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 mouve-

ments 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:** sollicitation des muscles profonds, prise de conscience de son corps par le ressenti.

**Inspiration Yoga:** Un ressenti du mouvement associé à une respiration adaptée va améliorer considérablement votre système cardio-vasculaire et faciliter la perte de poids; un travail en profondeur des postures va redessiner votre silhouette, et la conscience de soi vous apportera un bien-être au quotidien et une baisse significative du stress.

## Cours de gym

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

**Renforcement musculaire en circuit training:** 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, IIA.

**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

**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...

**Zumba®/Renfo:** 1/2 heure de chorés zumba et 1/2 heure de renfo musculaire global.

## INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2020-2021

Samedi 04/09 (10h - 15h), au Mille Clubs

Pour les adhérents 2020-2021

+ nouvelles adhésions

Samedi 11/09 (10h - 15h) à la Fabrik

Mercredi 15/09 (18h - 20h) au Mille Clubs

Vendredi 24/09 (19h - 20h30) au Mille Clubs

## 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 2007 et 2008 :

déduction chèque sport-culture de 15 €



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 24 septembre  
2021 à 20h30

au Mille Clubs, rue du Calvaire,  
Landerneau

Des PORTES OUVERTES  
seront organisées

du 13/09/21 au 18/09/21\*

*\*Sous réserve que les conditions sanitaires le permettent*

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*

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 2019, 2020 ou 2021. \*\*inscription refusée si dossier incomplet