



SPORTy' FORM

ASSOCIATION

Gardons La Forme à Landerneau

SAISON 2022-2023
DU 12 SEPTEMBRE 2022 AU 1^{ER} JUILLET 2023

PLANNING SAISON 2022 - 2023

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)	15h00 - 16h00	La Fabrik	Régine André
	Pilates® et relaxation (4)	18h30 - 19h30	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym Ados Tonique 13-17ans (5)	18h30 - 19h30	Cosec	Sabine Abhervé-Guéguen
	Pilates® et relaxation (6)	19h30 - 20h30	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym tonique (7) Gym tonique (8)	19h45 - 20h45 19h45 - 20h45	Cosec La Fabrik	Sabine Abhervé-Guéguen Maëva Poher
MARDI	Pilates®(9) Postural Training (10)	12h15 - 13h15 18h00 - 19h00	La Fabrik Tourous	Florence Quenez Laurence Falcucci
	Gym tonique (11)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Body Flow (12)	19h15 - 20h15	Tourous	Laurence Falcucci
	Pilates® et relaxation (13)	20h30 - 21h30	Tourous	Anita Jégou
MERCREDI	Swiss Ball (14) Body Flow (15)	12h15 - 13h15 18h00 - 19h00	Family Family	Marie-Laure Le Guen Laurence Falcucci
	Full dance® tout public (16) Gym Tonique et Full Dance® (17)	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	La Fabrik La Fabrik	Catherine Daniel Catherine Daniel
	Stretching Dynamic (18)	19h00 - 20h00	Family	Florence Quenez
	Renforcement musculaire (19)	19h15 - 20h15	MQ Kergreis	Régine André
	Total training (20)	19h30 - 20h30	Marie Curie	Laurence Falcucci
	Pilates®(21)	20h15 - 21h15	La Fabrik	Florence Quenez
JEUDI	Gym tonique (22) Gym tonique (23)	09h15 - 10h15 18h30 - 19h30	La Fabrik Jules Ferry	Marie-Laure Le Guen Marie-Laure Le Guen
	Abdos/dos méthode De Gasquet (24)	19h10 - 20h10	La Fabrik	Florence Quenez
	Renforcement musculaire (25)	20h15 - 21h15	La Fabrik	Martial Lasbleis
	VENDREDI	Stretching Dynamic (26) Gym tonique (27)	12h15 - 13h15 18h00 - 19h00	La Fabrik La Fabrik
SAMEDI		Gym tonique (28) Zumba®/Renfo (29)	10h15 - 11h15 11h30 - 12h30	La Fabrik La Fabrik

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® : permet de renforcer harmonieusement ses muscles centraux et posturaux, de développer son tonus musculaire et de prendre conscience de son schéma corporel. À la fin de la séance, le corps retrouve sa vitalité et l'esprit son apaisement.

Stretching Dynamic : pratique qui combine les étirements et le renforcement musculaire. Résultat : vous gagnerez en souplesse en force et en énergie tout en relâchant les tensions musculaires et articulaires.

Postural Training : sollicitation des muscles profonds, prise de conscience de son corps par le ressenti.

Body Flow : cours regroupant plusieurs techniques comme le Yoga ou le Pilates. Résultat :

gain de tonicité, amélioration de votre souffle de votre mobilité et diminution du stress.

Swiss Ball : exercices réalisés avec un gros ballon que l'on peut utiliser assis, couché, à genou... Résultat : vos muscles deviennent plus souples et toniques et vous améliorez vos postures.

Abdos/Dos méthode de Gasquet : renforcer les muscles profonds sur un dos étiré, tonifier la sangle abdominale dans la protection du dos et du périnée. Bienfaits : gainage du corps entier, ventre plat, améliore la posture et la respiration.

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 renfor-

cement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles.

Total Training : travail cardio-vasculaire, exercices musculaires ciblés et étirements. Résultat : amélioration de votre condition physique et sensation de mieux être au quotidien

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. Séances réservées aux jeunes de 13 à 17 ans.

Cours de gym dansés

Full Dance® : Activité d'expression corporelle sous forme de chorégraphies (salsa, tango, rock; électro, dance...)

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

INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2021-2022

Samedi 25/06 (10h - 15h), au Mille Clubs

Pour les adhérents 2021-2022

+ nouvelles adhésions

Samedi 03/09 (10h - 15h), au Mille Clubs

Mercredi 14/09 (18h - 20h), au Mille Clubs

Vendredi 30/09 (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** et 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:

- > 99 € pour 2 cours par semaine
- > Tarif famille pour 2 cours :
 - 1 adulte + 1 jeune : 147 €
 - 1 couple : 178 €
- > Tarif spécial (RSA, ASS, adulte en situation de handicap) : 53 € sur justificatif

Cours gym Tonique Ados

(de 13 à 17 ans) :

68 € pour 1 cours par semaine
Association éligible au Pass'sport sur
présentation du justificatif

Pour les landerneén(ne)s

né(e)s en 2008 et 2009 :

déduction **chèque sport-culture** de 15 €



Des PORTES OUVERTES

seront organisées
du 12/09/22 au
17/09/22*

**Sous réserve que les conditions
sanitaires le permettent*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 30
septembre 2022
à 20h30

au Mille Clubs,
rue du Calvaire,
Landerneau

Équipements obligatoires pour la pratique des cours : un tapis, un jeu de bandes lestées de 500 g, un élastibande, un ballon paille (taille M), un swiss ball 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 2020, 2021 ou 2022. **inscription refusée si dossier incomplet