



Finistère
Penn-ar-Bed



**Lan
der
neu**

SPORTy'
FORM

ASSOCIATION

Gardons La Forme à Landerneau

SAISON 2023-2024
DU 11 SEPTEMBRE 2023 AU 29 JUIN 2024

PLANNING SAISON 2023 - 2024

| JOURS | ACTIVITÉS | HORAIRES | SALLES | ANIMATEURS |
|----------|-----------------------------------|---------------|-------------|------------------------------|
| LUNDI | Swiss Ball (1) | 12h15 - 13h15 | La Fabrik | Marie-Laure Le Guen |
| | Gym tonique (2) | 14h00 - 15h00 | La Fabrik | Régine André |
| | Gym Adapt' (3) | 15h00 - 16h00 | La Fabrik | Régine André |
| | Pilates® et relaxation (4) | 18h15 - 19h15 | MQ Kergreis | Anita Jégou |
| | Gym tonique (5) | 18h30 - 19h30 | Cosec | Sabine Abhervé-Guéguen |
| | Pilates® et relaxation (6) | 19h15 - 20h15 | MQ Kergreis | Anita Jégou |
| | Gym tonique (7) | 19h45 - 20h45 | Cosec | Sabine Abhervé-Guéguen |
| | Gym tonique (8) | 19h45 - 20h45 | La Fabrik | Maëva Poher |
| MARDI | Pilates®(9) | 12h15 - 13h15 | La Fabrik | Florence Quenez |
| | Postural Training (10) | 18h00 - 19h00 | Tourous | Laurence Falcucci |
| | Gym tonique (11) | 19h00 - 20h00 | La Fabrik | Marie-Laure Le Guen |
| | Body Flow (12) | 19h15 - 20h15 | Tourous | Laurence Falcucci |
| MERCREDI | Pilates® et relaxation (13) | 20h45 - 21h45 | Tourous | Anita Jégou |
| | Swiss Ball (14) | 12h15 - 13h15 | Family | Marie-Laure Le Guen |
| | Body Flow (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) | 19h00 - 20h00 | Family | Florence Quenez |
| | Renforcement musculaire (19) | 19h15 - 20h15 | MQ Kergreis | Régine André |
| JEUDI | Total training (20) | 19h30 - 20h30 | Marie Curie | Laurence Falcucci |
| | Pilates®(21) | 20h15 - 21h15 | La Fabrik | Florence Quenez |
| | Gym tonique (22) | 09h15 - 10h15 | La Fabrik | Marie-Laure Le Guen |
| | Gym tonique (23) | 18H30 - 19h30 | Jules Ferry | Marie-Laure Le Guen |
| VENDREDI | Abdos/dos méthode De Gasquet (24) | 19h10 - 20h10 | La Fabrik | Florence Quenez |
| | Renforcement musculaire (25) | 20h15 - 21h15 | La Fabrik | Martial Lasbleis |
| SAMEDI | Abdos/dos méthode De Gasquet (26) | 11h15 - 12h15 | La Fabrik | Florence Quenez |
| | Stretching Dynamic (27) | 12h15 - 13h15 | La Fabrik | Florence Quenez |
| | Gym tonique (28) | 10h15 - 11h15 | La Fabrik | Tous les animateurs toniques |
| | Zumba®/Renfo (29) | 11h30 - 12h30 | La Fabrik | Laurence Falcucci |

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 dansés

Full Dance® : Activité d'expression corporelle sous forme de chorégraphies variées alliant découverte musicale, renforcement musculaire et cardio (salsa, tango, rock; électro, dance...)

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

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.

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.

INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2022-2023

Samedi 24/06 (10h - 15h) au Mille Clubs

Pour les adhérents 2022-2023

+ nouvelles adhésions

Samedi 02/09 (10h - 15h) au Mille Clubs

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

Vendredi 22/09 (19h - 20h) au Mille Clubs

LES TARIFS ANNUELS

Cours adultes et mineurs à partir de 16 ans en 2023

- > 105 € pour 2 cours par semaine
- > Tarif famille pour 2 cours :
 - 1 adulte + 1 mineur : 157 €
- > Tarif spécial (RSA, ASS, adulte en situation de handicap) : 56 € sur justificatif

Association éligible au Pass'sport sur présentation du justificatif

Formalités d'inscription

- > Fournir votre choix pour les 2 cours possibles
 - > Votre règlement
- Pour les mineurs : attestation de santé « enfant » à remplir lors de l'inscription.

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



CONTACT

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



Venez essayer nos cours
durant la semaine

PORTES OUVERTES

organisées

du 11/09/23 au 16/09/23

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 22 septembre 2023 à 20h00

au Mille Clubs, rue du Calvaire, Landerneau

Équipements obligatoires pour la pratique des cours : un tapis et des **chaussures de sport à utiliser en salle uniquement.**

Selon les cours choisis : un jeu de bandes lestées de 500 g, un élastibande, un ballon paille (taille M), un swiss ball.

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