ACTIVITES PHYSIQUES POUR ADULTES SAISON 2023 - 2024

ACTIVITES	N°	JOURS	HORAIRES	SALLE	ENTRAINEUR	COTISATION
RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYM+/FORM+	AD1	LUNDI	12h15 - 13h15	Tamaris	Laurent	1 séance / semaine 190,00€ 2 séances 240,00€ 3 séances 270,00€ 4 séances ou plus 300,00€
PILÂTES GYM+/LOMBA+	AD2	MARDI	12h15 - 13h15		Laurent	
STRETCHING GYM+/LOMBA+	AD3	JEUDI	12h15 - 13h15		Laurent	
PILÂTES	AD4		19h30 - 20h30		Katia	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	AD5		20h30 - 21h30			
GYM DOUCE	AD6	VENDREDI	10h45 - 12h00		Elisa	
HIIT GYM+	AD7		12h15 - 13h15		Laurent	

DESCRIPTIF

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : cours collectif visant à renforcer toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel (élastiques, lets, bâtons...), avec support musical

PILÂTES : renforcement des muscles posturaux (abdominaux profonds...)et stabilisateurs afin de rééquilibrer, d'améliorer et d'optimiser l'alignement corporel

STRETCHING : relaxation et amélioration de la souplesse dans une ambiance zen

GYM DOUCE : renforcement musculaire et souplesse adapté à chacun , et travail d'équilibre et de coordination simple

HIIT : entraînement fractionné à haute intensité. Ce sont des enchainements d'exercices chronométrés d'intensité importante à moyenne, dépendant de l'objectif de la séance

A NOTER : Les cours **GYM+/FORM+ et GYM+/LOMBA+** sont dispensés par **un entraîneur diplômé GYM+ par la FEDERATION FRANCAISE DE GYM**

Le principe étant **LA MODULARITE :** adaptation des cours à chaque individu, après un entretien et un questionnaire individuel. Permet d'objectiver sa progression, de mesurer ses réels progrès

CLUB AFFILIÉ ARGENT

ASSOCIATION SPORTIVE Gym Tamaris Saint Jean de Braye

CLUB LABELLISÉ