

TARIFS ANNUELS

Cross training, Body cardio,
Pilates, Gym douce, Yoga

LA FORMULE " 1 COURS "

140 € + 10 € de cotisation

LA FORMULE "2 COURS "

200 € + 10 € de cotisation

LA FORMULE "3 COURS "

240 € + 10 € de cotisation

- 30% sur les inscriptions adultes pour
les - de 18 ans ou pour un autre
membre d'une même famille

Possibilités de paiement en 3 fois

Cours d'essai gratuit lors des 1^{ères} séances
les 5, 6, 8 et 9 septembre 2022

L'association se réserve le droit de ne pas
rembourser un abonnement en cours d'année

TARIFS Gym enfants

1 COURS : 115€ + 10€ de cotisation
Inscription possible au trimestre :
40€ + 10€ cotisation

Cours d'essai gratuit lors de la
1^{ère} séance du mercredi 7
septembre 2022

Tous les cours seront dispensés
à la **SALLE DES FETES
DE PRUZILLY**

Réservation conseillée pour tous les cours
Places limitées pour certains cours
Le cours n'aura lieu qu'avec un minimum
d'inscriptions

Association CULTURE, LOISIRS ET
SPORTS Saint-Amour-Bellevue

Informations et inscriptions :

Tél : 06 29 07 00 97

Mail : cls@saintamour71.fr

SAISON

2022 - 2023

CROSS TRAINING

BODY CARDIO

GYM DOUCE

PILATES

YOGA

GYM ENFANTS



YOGA

Avec Jennifer, Lundi 18h30-19h30
Jeudi 19h30-20h30

Développez votre résistance musculaire tout en travaillant votre souplesse articulaire.

Adapté à tous les niveaux et à toutes les pathologies, ce yoga vous permettra de prendre soin de votre corps et de votre esprit dans la bonne humeur !

HATHA YOGA

Avec Morgane,
Vendredi 18h30-19h30

Yoga doux permettant d'améliorer la concentration et la recherche d'un alignement du corps précis tout en le tonifiant en douceur et de manière profonde. On travaille l'équilibre physique tout en disciplinant son esprit. Le corps et l'esprit sont en parfait accord pour une sensation de bien-être total.

CROSS TRAINING

Avec Morgane, Lundi 19h45-20h45
Vendredi 19h45-20h45

Méthode d'entraînement consistant à combiner divers exercices au poids du corps et/ou avec matériel (élastibande, haltères, kettlebell, kit pump) pour un travail généralisé de l'ensemble des muscles dans leur globalité.

GYM ENFANTS

Avec Morgane

Enfants de 7 à 10 ans
Mercredi 9h15-10h15

Cours de multi-activités pour développer les différentes compétences et aptitudes physiques et manuelles (gymnastique, sport d'opposition et athlétique, danse...)

Enfants de 3 à 6ans
Mercredi 10h30-11h30

Découverte, sous forme de jeux collectifs, de différentes activités sportives ... Ceci pour approfondir leur sens de l'équilibre, leur coordination de mouvement et l'apprentissage des bonnes postures.

BODY CARDIO (sous réserve)

Mardi 20h-21h / Mercredi 20h-21h

Méthode inspirée de l'aérobic et basée sur l'entraînement cardio. Combiné des mouvements chorégraphiés et des mouvements de renforcement musculaire.

GYM DOUCE

Avec Morgane, Jeudi 9h-10h

Activité physique permettant de renforcer ses muscles et son système cardio vasculaire en tenant compte des capacités physiques de chacun. Travail également de l'équilibre pour diminuer le risque de chute. Apaiser les tensions et retrouver de l'énergie.

PILATES

Avec Morgane, Jeudi 10h15-11h15

Méthode douce qui sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre, mais aussi de la posture et de la coordination. Fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.