

TARIFS ANNUELS

Sophrologie, Cross training,
Body cardio, Cardio senior,
Hatha yoga, Body zen,
Gym douce, Pilates

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 11,12,13,14 et 15 septembre 2023

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

Ne pas jeter sur la voie publique

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 13
septembre 2023

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

Réservation conseillée pour tous les cours
Places limitées pour certains cours
La séance 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

2023 - 2024

SOPHROLOGIE

CROSS TRAINING

BODY CARDIO

CARDIO SENIOR

BODY ZEN

GYM DOUCE

PILATES

HATHA YOGA

GYM ENFANTS



CARDIO SENIOR

Avec Doriane, Mercredi 10h15-11h15

Mélange de cardio (doux, adapté aux seniors) avec des exercices posturaux / mobilités. Renforcement des muscles profonds. Travail sur steps, bâtons et ballons.

CROSS TRAINING

Avec Morgane, Lundi 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.

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.

GYM ENFANTS de 6 à 10 ans

Avec Morgane, Mercredi 9h-10h

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

BODY ZEN Avec Doriane,

Mardi 19h30-20h30 / Mercredi 18h45-19h45

Séances de relâchement musculaire avec des exercices de souplesse, de mobilité et d'étirement, du renforcement musculaire doux et des mouvements de yoga. L'objectif est d'acquérir ou de maintenir la souplesse, l'équilibre mais aussi le calme et le bien-être.

SOPHROLOGIE

Avec Mireille, Jeudi 19h30-20h30

Pratique qui agit sur le corps et le mental dans un objectif de détente. Combine des techniques de respiration, de relâchement musculaire et d'imagerie mentale. Vous êtes guidé(e) tout au long de la séance. Ne demande aucun prérequis particulier et est accessible à tous.

BODY CARDIO

Avec Doriane, Mercredi 19h55-20h55

Méthode inspirée de l'aérobic et basée sur l'entraînement cardio. Alliant le renforcement musculaire, notamment abdominal et fessier, avec l'effort cardiovasculaire. Idéal pour brûler le maximum de calories.

GYM DOUCE

Avec Morgane, Jeudi 9h10-10h10

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.