

PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS 2023-2024

ESPELETTE - AU FOYER RURAL

(Près de l'église)

Lundi Matin

- 8h55 à 9h55 : Gym douce
- 10h00 à 11h00 : Cardio
Renforcement musculaire Stretching

Mardi soir

- 18h00 à 19h00 : Pilates

SOURAIDE - AU FOYER KOSTAGARAYA

(Près de la piscine municipale)

Mercredi après-midi

- 16h00 à 17h00 : Gym douce

Jeudi Matin

- 8h55 à 9h55 : Gym douce
- 10h00 à 11h00 : Pilates avec matériel : gros ballons et Foam roller (rouleaux)

CAMBO-LES-BAINS - SALLE DENENTZAT

(ancienne caserne des pompiers)

Mardi après-midi

- 14h15-15h15 : Yoga
- 15h20 à 16h20 : Gym douce
- 16h30-17h30 : Marche active
Colline de la Bergerie

Jeudi soir

- 19h00 à 20h00 : Pilates intermédiaire

LEXIQUE

Cardio : travail cardio-vasculaire basé sur des déplacements enchaînés et rythmés.

Pilates : le pilates met l'accent sur le renforcement des muscles profonds et du maintien de la posture, essentiellement le dos, et les abdominaux, afin d'éliminer les tensions musculaires et articulaires, améliore force et souplesse créant ainsi une harmonie du corps !

Gym douce : assouplissement, respiration et relaxation, mobilité articulaire et léger renforcement musculaire.

Pilates intermédiaire: exercices effectués sur tapis de sol ou sur gros ballons ou foam roller (rouleaux) permettant de renforcer les muscles profonds. Étirements et relaxation physique et mentale.

Stretching : étirement et assouplissement de chacune des parties du corps aidant à réduire les tensions musculaires et améliorer la mobilité et l'amplitude articulaire.

Yoga : méthode de bien-être et d'harmonisation du corps et du psychisme. Les mouvements pratiqués en musique se font en souplesse et en douceur libérant les tensions et conduisant à une détente profonde pendant laquelle le physique et le mental se régénèrent.

Marche active : effectuée en plein air avec des bâtons de randonnée (fournis), à la Colline de la Bergerie à Cambo les bains.

FORFAIT ANNÉE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024	
1H/SEMAINE	ILLIMITÉS
Pilates ou Yoga ou Gym douce ou Cardio - Renforcement musculaire - Stretching	
280€ + 24€ F.I = 304€	370€ + 24€ F.I = 394€

COURS	1H/SEMAINE	ILLIMITÉS
Au mois	*48 €	*60 €
unité	15 €	

***FRAIS INSCRIPTION À RAJOUTER : 24€**

TARIFS COUPLES (par personne)

COURS	1H/SEMAINE	ILLIMITÉS
FORFAIT ANNÉE SEPTEMBRE 2022 À JUIN 2023	250€+24€ F.I = 274 €	300€+24€ F.I = 324€



Pas de séances les jours fériés

Votre abonnement est valable pour tous les cours quelque soit le lieu où ils sont dispensés. Les cours manqués sont rattrapables à l'intérieur de votre période d'abonnement.

Le tarif annuel tient compte de la fermeture des cours pour la période du 15/12/2023 au matin au 10/01/2023 inclus Reprise jeudi 11 janvier 2024 au matin

Merci de fournir un certificat médical récent

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Contactez Roselyne DEBONS - ITOIZ

☎ 05 59 93 81 27 - 06 29 34 59 11

✉ asso.gde@outlook.com

🌐 www.ylang-ylang64.com

**BREVET D'ÉTAT D'EXPRESSION GYMNIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
DIPLOME FÉDÉRAL « PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE »
MONITORAT EN YOGA DE SAMARA CERTIFICATION DE PILATES
MATWORK FONDAMENTAL INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ
PILATES FEMMES ENCEINTES CERTIFICATION EN GYM DOUCE**

**Association agréée par le Ministère de la jeunesse et des sports
n° 181/94 créée en 1994. Agrément jeunesse et Sports 96S009**

**ASSOCIATION
GYM DANSE EQUILIBRE
PROGRAMME 2023-2024**

GYM DOUCE

PILATES

YOGA

**CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- STRETCHING**

MARCHE ACTIVE

**COURS DU 4 SEPTEMBRE 2023 AU 27 JUIN
2024 INCLUS**