

PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS 2021-2022

ESPELETTE AU FOYER RURAL

(Près de l'église)

Lundi Matin

- 9h15 à 10h15 : Gym douce
- 10h20 à 11h20 : Cardio
Renforcement musculaire
Stretching

Mardi soir

- 18h00 à 19h00 : Pilates

SOURAIDE AU FOYER KOSTAGARAYA

(Près de la piscine municipale)

Lundi après-midi

- 16h00 à 17h00 : Pilates douceur
- 17h00 à 18h00 : Gym douce

Jeudi Matin

- 9h15 à 10h15 : Gym douce
- 10h20 à 11h20 : Pilates avec matériel : gros ballons et Foam roller (rouleaux)

CAMBO-LES-BAINS (Salle DENENTZAT, ancienne caserne des pompiers)

Mardi après-midi

- 14h15-15h15 : Yoga - Stretching
Relaxation
- 15h15 à 16h15 : Cardio -
Renforcement musculaire
- 16h30-17h30 : Parcours de santé
- Rendez - vous à la colline de la bergerie. *Si mauvais temps un cours d'étirements et de souplesse est assuré*

Jeudi soir

- 18h00 à 19h00 : Pilates douceur
- 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 douceur: exercices faciles effectués sur tapis de sol ou sur gros ballons 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.

Parcours santé : marche active en plein air effectuée avec des bâtons de randonnée (fournis) à Cambo les bains: à la colline de la bergerie. Cette activité est ponctuée de quelques arrêts correspondants à différents exercices physiques :

- renforcement musculaire
- assouplissement

La séance se termine par des étirements.

TARIFS ADULTES

FORFAIT ANNÉE SEPTEMBRE 2021 À JUIN 2022	
1H/SEMAINE	ILLIMITÉS
Pilates ou Yoga-stretching-relaxation Cardio - renforcement musculaire ou Gym douce ou Pilates douceur *280 €	*370 €
Parcours santé *190€	

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

TARIFS COUPLES (par personne)

COURS	1H/SEMAINE	ILLIMITÉS
FORFAIT ANNÉE SEPTEMBRE 2021 À JUIN 2022	*250 €	*300€

*** FRAIS D'INSCRIPTION À AJOUTER : 24 €**



**Pas de cours à partir du Lundi 20/12/ 2021 au
matin Reprise Jeudi 13/01/2022 au matin**

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
20/12/2021 au 12/01/2022.**

Merci de fournir un certificat médical récent

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Contactez Roselyne ITOIZ



05 59 93 81 27 - 06 29 34 59 11



asso.gde@outlook.com



www.ylang-ylang64.com

**BREVET D'ETAT D'EXPRESSION GYMNIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIEES
DIPLOME FÉDÉRAL « PROGRAMME INTEGRE D'EQUILIBRE
DYNAMIQUE » MONITORAT EN YOGA DE SAMARA CERTIFICATION DE
PILATES MATWORK FONDAMENTAL INTERMEDIAIRE ET AVANCE
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 965009

ASSOCIATION

GYM DANSE EQUILIBRE

PROGRAMME 2021-2022

GYM DOUCE

PILATES

YOGA - STRETCHING - RELAXATION

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PARCOURS DE SANTÉ

NOUVEAUTÉ
PILATES DOUCEUR

**COURS DU 6 SEPTEMBRE 2021 AU 30 JUIN
2022 INCLUS**