

SAISON 2024 - 2025

FITNESS CARDIO-AERO **Nouveau**

CROSS TRAINING

BODY ZEN

HATHA YOGA

SPORT BIEN-ETRE **Nouveau**

BODY CARDIO

GYM DOUCE

PILATES **Créneau
supplémentaire**

SOPHROLOGIE

TARIFS ANNUELS

LA FORMULE " 1 COURS"
140 € + 10 € de cotisation

LA FORMULE "2 COURS"
220 € + 10 € de cotisation

LA FORMULE "3 COURS"
260€ + 10 € de cotisation

- 25% sur les inscriptions pour les
- de 18 ans ou pour un autre membre
d'une même famille.

Possibilités de paiement en 3 fois
mais tous les chèques doivent
être donnés à l'inscription.



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

Association **CULTURE, LOISIRS
ET SPORTS**
Saint-Amour-Bellevue

Informations et inscriptions
Tél : 06 29 07 00 97

Mail : cls@saintamour71.fr

Cours d'essai gratuit lors des 1^{ères} séances,
les 9,10,11,12 et 13 septembre 2024

Réservation conseillée pour tous les cours
Places limitées pour certains cours
La séance n'aura lieu qu'avec
Un minimum d'inscriptions

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

PILATES

Avec Lucie, Lundi 18h30-19h30
Avec Morgane, Jeudi 10h25-11h25

Méthode qui sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de force, souplesse et équilibre, mais aussi de la posture et de la coordination. Aide à l'harmonie entre le mental et le physique.

GYM DOUCE

Avec Morgane, Jeudi 9h15-10h15

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, retrouver de l'énergie.

BODY CARDIO

Avec Doriane, Mercredi 19h50-20h50

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.

FITNESS CARDIO-AERO-BOXING

Avec Lucie, Lundi 19h30-20h30

Cours de fitness de haute énergie, pouvant être inspiré de sport de combat. Dynamique, intensif, athlétique, permet un travail d'endurance et de coordination pour tout niveau. Entraînement complet axé sur la musique pour faciliter le sport comme source de plaisir et de divertissement.

SPORT BIEN-ETRE

Avec Doriane, Lundi 16h30 -17h30

Mélange de cardio doux avec des exercices posturaux / mobilités. Renforcement des muscles profonds. Travail sur steps, bâtons et ballons. Adapté à tous les niveaux.

HATHA YOGA

Avec Morgane, Vendredi 18h30-19h30

Yoga doux permettant d'améliorer concentration et 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 Doriane, Mardi 19h-20h

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.

BODY ZEN

Avec Doriane,
Mardi 20h-21h / Mercredi 18h50-19h50

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

SOPHROLOGIE

Avec Mireille, Jeudi 19h15-20h15

Prendre RDV avec soi. Entraînement qui vise à mettre le mental entre parenthèse en apprenant à porter son attention sur le corps et les ressentis. Combine des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation mentale. Accessible à tous.