








ACTIVITES PHYSIQUES POUR ADULTES SAISON 2024 - 2025						
ACTIVITES	N°	JOURS	HORAIRES	SALLE	ENTRAINEUR	COTISATION
RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYM+/FORM+ 	AD1	LUNDI	12h15 - 13h15	Tamaris	Laurent	1 séance / semaine 202,00€
GYM DOUCE	AD2	MARDI	10h00 - 11h00		Elisa	
PILÂTES GYM+/LOMBA+ 	AD3		12h15 - 13h15		Laurent	2 séances 252,00€
MARCHE ACTIVE  	AD4	MERCREDI	9h30		Laurent	3 séances
STRETCHING GYM+/LOMBA+ 	AD5	JEUDI	12h15 - 13h15		Laurent	282,00€
PILÂTES 	AD6		19h00 - 20h00		Nicolas	4 séances
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	AD7		20h00 - 21h00			312,00 €
HIIT GYM+ 	AD8	VENDREDI	12h15 - 13h15		Laurent	

DESCRIPTIF
RENFORCEMENT MUSCULAIRE : cours collectif visant à renforcer toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel (élastiques, lets, bâtons...), avec support musical
PILÂTES : renforcement des muscles posturaux (abdominaux profonds...)et stabilisateurs afin de rééquilibrer, d'améliorer et d'optimiser l'alignement corporel
STRETCHING : relaxation et amélioration de la souplesse dans une ambiance zen
GYM DOUCE : renforcement musculaire et souplesse adapté à chacun , et travail d'équilibre et de coordination simple
MARCHE ACTIVE : activité douce extérieure utilisant la marche à allure variable (+/- soutenue) permettant de solliciter les fonctions cardio respiratoires et musculaires. Activité douce et complète (avec renforcement musculaire), un cours sport santé par excellence
HIIT : entraînement fractionné à haute intensité. Ce sont des enchainements d'exercices chronométrés d'intensité importante à moyenne, dépendant de l'objectif de la séance
Les cours GYM+/FORM+ et GYM+/LOMBA+ sont dispensés par un entraîneur diplômé GYM+ par la FEDERATION FRANCAISE DE GYM
Le principe étant LA MODULARITE , les cours sont adaptés à chaque participant, après un entretien et un questionnaire individuel. Ce qui permet d'objectiver sa progression, de mesurer ses réels progrès

