



- ABDOS FESSIERS STRETCH -
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE -
- PILATES / STRETCHING -
- ATHLE POUSSINS ET JEUNES -
- MARCHE NORDIQUE -
- GYM FORME -
- BODY FORM -
- RELAX BODY FORM -
- ZUMBA ENFANTS ET JEUNES -
- SELF DÉFENSE FÉMININ -
- ZUMBA / FULL BODY -
- GYM SENIORS -
- MODULE SCANDINAVE -
- ZENDA -

Carole MIGNOT - Photo : Corélie - T&F 2016

## [NOUVEAU!]

### ZENDA

Le Zenda est une technique de relaxation active, un Art et une Science de la respiration et du geste. Il s'agit d'amener le corps et l'esprit dans un état de calme intérieur, d'enlever les tensions internes, et ainsi libérer la circulation de l'énergie (Ouvert à tous sans aucun esprit de compétition).

### SELF DEFENSE FEMININ

Gestion du stress, éveil corporel, techniques de self-défense et relaxation.

### MODULE SCANDINAVE

Le Module Scandinave, pour prendre soins de vous : Rendez-vous mensuel, composé de 2 temps forts (voir description détaillée sur le site) :

- 1h30 de Renforcement musculaire : méthode Pilates + Stretching + étirements, à l'Espace Rémy Roure.
- 1h30 de Récupération-cocooning : détente par la respiration + sauna et /ou hammam.

### STRETCHING - GYM SENIORS

Activités qui misent sur l'écoute et la prise de conscience de notre corps. Les séances vous apporteront détente, souplesse et bien-être. à long terme, prévention du mal de dos, meilleure connaissance de soi, confiance, harmonie dans les mouvements.

### PILATES (effectif limité à 15 personnes)

Le pilates est une méthode "douce" de renforcement musculaire basée sur la respiration. L'objectif de cette méthode est d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

### FULL BODY

Le full body vous permettra de solliciter l'endurance, l'explosivité (vitesse de contraction musculaire), la tonicité, la souplesse au travers de divers ateliers et forme de pratique.

Plusieurs exercices vous seront proposés pour travailler tout le corps à chaque séance.

### BODY FORM

Technique de zen renforcement musculaire simple, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale. Une partie de la séance est aussi consacrée à l'activation du système cardiovasculaire puis 30 minutes de stretching et relaxation viendront clôturer la séance pour un résultat complet sur l'organisme.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym forme - Abdos/fessiers/stretch - step/abdos/stretch. Travail spécifique de tous les muscles. Idéal pour tonifier et sculpter le corps.

### MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons spécifiques. Il allie convivialité et effort physique.

### RELAX BODY FORM

Une gymnastique douce pour se détendre et apprendre à étirer et assouplir l'ensemble de l'organisme. Les séances allient exercices d'étirement, assouplissement et relaxation pour aider au développement du maintien général du corps (colonne vertébrale), une meilleure prise de conscience de son corps et des bienfaits de la respiration.

### ZUMBA / ZUMBA JEUNES

Programme de fitness unique en son genre : venez bouger, tonifier, sculpter votre corps sur des musiques latines et internationales qui combinent rythmes rapides et lents faciles à reproduire.

### ATHLE POUSSINS / ATHLE JEUNES

Est un cours destiné aux jeunes de 8-12 ans qui souhaite s'initier à l'athlétisme. Ateliers ludiques, parcours athlétiques, des lancers, des sauts sont aux programme tout au long de l'année. (Gymnase hiver).



Reprise des cours le :  
**LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016**

GYM FORME LOISIRS - ESPACE MUNICIPAL RÉMY-ROURE - 07500 GUILHERAND-GRANGES TÉL. : 06 08 95 17 32 (MARIE). BUREAU : 04.75.59.47.54 AUX HEURES D'OUVERTURE LUNDI ET JEUDI MATIN DE 9H À 12H LUNDI ET MERCREDI SOIR 17 H À 19H. EMAIL : ASSO.GYM.FORM.LOISIRS@ORANGE.FR

WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR - [f WWW.FACEBOOK.COM/GYMFORMELOISIRS/](https://www.facebook.com/GYMFORMELOISIRS/)

Epargne - Crédit - Assurance - Téléphonie  
PARTICULIERS - PROFESSIONNELS - ASSOCIATIONS

**Crédit Mutuel**

[www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr)

652 avenue de la République - 07500 Guilhaudand-Granges

(guilhaudand)

0 320 925 656

	8h 30 45	9h 15 30 45	10h 15 30 45	11h 15 30 45	12h 15 30 45	13h 15 30 45	14h 15 30 45	15h 15 30 45	16h 15 30 45	17h 15 30 45	18h 15 30 45	19h 15 30 45	20h 15 30 45	21h 15 30 45
Lundi	Gaël	GYM SENIORS (MF)	STRETCH (MF)	PILATES (MF)										
	Pauline				RENFORCEMENT MUSCULAIRE (MF)							FULL BODY (MF)	ZUMBA (MF)	
	Véronique									GYM FORME (MF)				
	Nathalie A.		BODY FORM (RP)	RELAX BODY FORM (RP)										
	Nathalie S.		MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC				MARCHE NORDIQUE SENIORS				MARCHE NORDIQUE MODULE			
Mardi	Pauline									NOUVEAU ZUMBA JEUNES (9-14 ans) (MF)	ZUMBA (MF)	STEP (MF)		
	Aurélie									NOUVEAU ZUMBA ENFANTS (4-8 ans) (TT)				
	Marie									GYM FORME (SL)		ABDOS/ FESSIERS/ STRETCH (MF)		
Mercredi	Nathalie S.		MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC							PILATES (SR)	STRETCH (RP)	PILATES (RP)		
	Gaël		RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH (MF)			PILATES (MF)								
	Jean-Pierre				NOUVEAU ZENDA (MF)									
	Aurélie													
	Marie													
Jeudi	Pauline		GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)										
	Véronique				PILATES (MF)									
	Nathalie S.													
	Marie													
	Nathalie S.													
Vendredi	Marie													
	Nathalie S.		STRETCH/ DETENTE (SR)	PILATES (RP)										
	Pauline													
	Aurélie													
	Gaël													
Samedi	Gaël		MARCHE NORDIQUE SPORTIF	MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC										
	Jean-Pierre		NOUVEAU SELF DÉFENSE FÉMININ (TT)	NOUVEAU ZENDA (TT)	NOUVEAU DÉFENSE F (T.T.)									

Cours supprimé



COURS D'ESSAI GRATUIT

### INSCRIPTIONS

au bureau Gym Forme  
Loisirs au rez-de-chaussée

SAMEDI 10 SEPTEMBRE  
14h00 à 18h00

au forum des associations.

DU 5 AU 23 SEPTEMBRE  
permanence aux heures de cours

Pensez à vous munir de :



ATTENTION : les dossiers incomplets ne seront pas pris en considération.

SALLES :  
MF : Margot Fonteyn  
SL : Serge Lifar  
RP : Roland Petit

SR : Salle Relaxation  
TT : Tennis de table - Gymnase.

## TARIFS À L'ANNÉE

### ACTIVITÉS GYMNIQUES

**115€** 1 COURS/ SEMAINE  
**145€** 2 COURS/ SEMAINE  
**175€** 3 COURS/ SEMAINE  
**205€** 4 COURS/ SEMAINE

**250€** + 4 COURS/SEMAINE

### AUTRES ACTIVITÉS

**PILATES** (max. 15 pers.) - **FULL BODY** (max. 12 pers.)  
**ATHLE POUSSINS** (1h30) - 8/9 ans (CE1-CE2-CM1)  
**ATHLE JEUNES** (1h30) - 10/12 ans (CM2-6<sup>e</sup>- 5<sup>e</sup>) **NOUVEAU**

**140€** 1 COURS/ SEMAINE  
**190€** 2 COURS/ SEMAINE

+ activité gymnique : 30 € / cours supplémentaire

**PILATES / MARCHE NORDIQUE / FULL BODY** (2 activités au choix)

**250€** + tout cours supplémentaire 30 €

### MARCHE NORDIQUE - 1H30

activité extérieure → «CIRCUITS NATURE»

**160€** 1 COURS/SEMAINE  
**210€** 1 COURS/SEMAINE + 1 ACTIVITÉ GYMNIQUE AU CHOIX  
**260€** 2 COURS/SEMAINE  
**310€** 2 COURS/SEMAINE + 1 ACTIVITÉ GYMNIQUE AU CHOIX

+ activité gymnique : au delà 30 € / cours supplémentaire

### COURS SOUS FORME DE MODULE - 1H30

(1 MODULE = 10 SÉANCES)

**60€** 1 MODULE  
**120€** 2 MODULES

→ 10 SÉANCES  
De septembre à décembre 2016  
→ 10 SÉANCES  
De mars à juin 2017

+ 1 activité gymnique : 50 € + 30 € par cours supplémentaire

10 % de réduction sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même toit.