

REPPRIS

9124

C'EST LA

0910

GYM FORME LOISIRS

Espace municipal Rémy-Roure - 07500 GUILHERAND-GRANGES
Tél : 06 08 85 17 32 (Marie) - Bureau : 04 75 59 47 54

lundi et jeudi de 9h à 12h et 17h à 19h et le mercredi de 17h à 19h

Suivez nos actualités sur les réseaux
www.facebook.com/GymFormeLoisirs/



asso-gym.forme.loisirs@orange.fr



Besoin de plus d'information, retrouvez nous sur notre site :

WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR

ATHLÉ POUSSINS ATHLÉ JEUNES

Cours d'athlétisme pour les 7-12 ans : ateliers ludiques, parcours, lancers et sauts toute l'année (gymnase en hiver).

ZUMBA ADULTES ET ENFANTS

Combinez le plaisir de danser aux bienfaits du cardio ! La Zumba mélange exercices physiques, danses et musiques latines pour brûler des calories ou garder la forme tout en s'amusant.

ATHLÉ FORME (ACCOMPAGNEMENT RUNNING)

Activité pour tous : course à pied et renforcement musculaire avec exercices de coordination, vitesse et endurance.

PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire : respiration, yoga, gymnastique au sol, tapis ou appareils.

ATHLÉ FORM JUNIORS

Cours pour les 12-17 ans : initiation à la course à pied et renforcement musculaire. Exercices de coordination, vitesse, endurance et renforcement de manière ludique.

ZUMBA GOLD

Mélange de danse latine et fitness adapté aux seniors, hommes, femmes, et femmes enceintes. Contrairement à la zumba classique, les cours sont plus lents, avec des mouvements moins rapides.

RELAXATION MÉDITATION

La méditation permet une relaxation profonde, réduit le stress et l'anxiété, et dissout les pensées négatives.

GYM SANTÉ **NOUVEAU**

Ce cours développe ou maintient la condition physique (endurance, force, souplesse), protège le dos et améliore le bien-être, idéal pour la santé physique et mentale des personnes avec maladies chroniques, handicaps, ou après une intervention ou un accident.

STRETCHING GYM SENIORS

Activité axée sur l'écoûte et la prise de conscience du corps : détente, souplesse, bien-être, prévention du mal de dos, meilleure connaissance de soi et harmonie des mouvements.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport d'endurance en plein air, avec des bâtons, praticable toute l'année, alliant convivialité et effort physique.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym forme : abdoms, fessiers et étirements. Cette activité tonifie et sculpte le corps, le rendant plus résilient.

YOGA

Discipline optimisant vitalité, force, équilibre et bien-être du corps et de l'esprit.

MARDI 3 DÉCEMBRE 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

INSCRIPTIONS

7 SEPTEMBRE
au forum
9 SEPTEMBRE
au bureau GFL
(rez-de-chaussée)

PENSEZ À VOUS MUNIR

Fiche d'inscription

Inscrivez vous sur la Newsletters et saisissez votre e-mail. Vous recevrez ainsi toutes les informations par message.



SCANNEZ
VOUS !

www.gym-fontainebleise.fr/5001fr

Règlement

Questionnaire de santé
Pour les personnes de + 70 ans
un certificat médical de - de 3 mois

Attention : les dossiers incomplets seront refusés.

	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
Lundi	Gael	GYM SENIORS	STRETCH	PILATES	PILATES									
	Jean-Pierre	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH	GYM FORME	PILATES DEBUTANTS										
	Veronique													
	Aurélie													
	Nathalie													
	Aurélie													
	Rachelle		MARCHE NORDIQUE											
Mardi	Aurélie			ZUMBA GOLD										
	Aurélie													
	Nathalie													
Mercredi	Aurélie													
	Nathalie													
	Gael													
	Jean-Pierre													
	Aurélie													
Jeudi	Aurélie													
	Maria													
	Veronique													
	Michel													
	Aurélie													
Vendredi	Aurélie													
	Nathalie													
	Aurélie													
	Gael													
	Jean-Pierre													
	Aurélie													
Samedi	Gael													
	Gael													

SALLES : MF Margot Fonteyn SL Serge Lifar RP Roland Petit SR Salle Relaxation SP Salle polyvalente gymnase

Attention : Les cours inférieurs à 10 personnes seront annulés après les vacances de la Toussaint.

TARIFS

Cours d'essai gratuit

ACTIVITÉS GYMNIQUES

- 1 cours / sem. **130€**
- 2 cours / sem. **190€**
- 3 cours / sem. **250€**
- 4 cours / sem. **310€**
- 4 cours / sem. **370€**

AUTRES ACTIVITÉS

- ATHLÉ POUSSINS 8 à 9 ans (CE/CE2)
- ATHLÉ JEUNES 9 à 12 ans (CM/CM2/3)
- ATHLÉ FORM JUNIORS 12 à 17 ans
- ATHLÉ FORM ADULTES
- PILATES (max 20 pers.)
- YOGA (max 15 pers.)

- 1 cours / sem. **155€**
- 2 cours / sem. **215€**

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en circuits nature

- 1 cours / sem. **165€**

MODULE DE 10 SÉANCES

Sépendance à décembre 2023 et/ou mars à juin 2024

- 1 module **85€**
- 2 modules **165€**

Pour toute activité supplémentaire, veuillez appliquer le tarif le plus élevé et ajouter 60€ par cours

10% DE RÉDUCTION

sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même toit