

Reprise des Cours

COMPLEXE SPORTIF

Jeudi 5 septembre 2019

PISCINE AQUALONS

Lundi 9 septembre 2019

CENTRE BAUDRIT

Lundi 16 septembre 2019

Les cours débutent
en **septembre**
et se terminent
fin **juin**

Nos activités sont réduites durant
les vacances scolaires.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

INFOS

Un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport est nécessaire pour toute inscription.

Concernant les cours de Pilates, d'Aquagym et méthode De Gasquet, une pré-réservation est requise, le nombre de places étant limité.

Notre Équipe

Chrystèle

Brevet d'État d'Éducateur Sportif
Coaching (Cours particuliers)
Instructeur Pilates Leaderfit International
Niveau 1/2/3, Pilates petit matériel,
Pilates femmes enceintes, Pilates séniors,
Pilates One To One, Pilates Post-thérapie,
Pilates Reformer
Certification méthode De Gasquet: Abdos/Périnée
Certification méthode De Gasquet: Yoga
Instructeur Zumba

Oliwia

CQP ALS AGEE (Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression)
Formation Explosive Training
Formation Pilates
Formation Pound

Marie

CQP ALS AGEE (Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression)
Formation Pilates

Alizée

Masseur-Kinésithérapeute Diplômée d'État,
Certification Pilates,
Certification Méthode De Gasquet: Abdos/Périnée,
Instructeur Zumba,
Formation musculation entraînement et performance

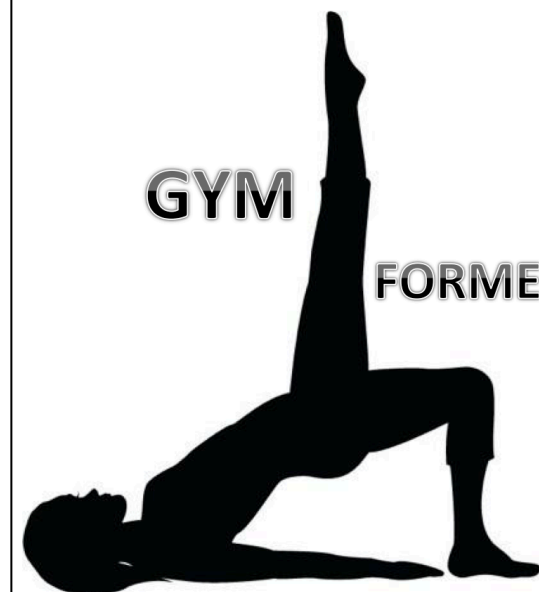
Fabrice

Maitre Nageur Sauveteur - Brevet d'État

Jesus

CQP ALS AGEE (Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression)
Instructeur Zumba
Formation Explosive Training

Saison 2019/2020



Renseignements

05 59 62 64 30

09 71 46 12 72

Courriel: gymforme@orange.fr

Site: <http://gymforme.org>

Association GYM FORME

Siège Social

13, rue Pierre Brune 64140 Lons

Tarifs Annuels 2019-2020

Nos Forfaits

 Carte Club **20€** /an

GYM
GYM DOUCE
CAF
CIRCUIT TRAINING

1 cours semaine = **85€**
2 cours semaine = **135€**
3 cours semaine = **165€**
+ de 3 cours (se renseigner)
05 59 62 64 30

↑ ↑
Possibilité de combiner les activités
Ci-dessus

ZUMBA
120€/an

AQUAGYM
130€/an

PILATES
150€/an

MÉTHODE De GASQUET
150€/an

Lundi	09h00 à 10h00	GYM	Complexe Sportif Lons
	09h30 à 10h30	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Centre culturel Baudrit
	10h00 à 11h00	GYM	Complexe Sportif Lons
	10h30 à 11h30	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Centre culturel Baudrit
	12h30 à 13h30	AQUAGYM	Piscine Aqualons
	18h00 à 19h00	GYM DOUCE	Centre culturel Baudrit
	19h00 à 20h00	GYM	Centre culturel Baudrit
Mardi	09h00 à 10h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
	10h00 à 11h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
	11h00 à 12h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
	14h30 à 15h30	PILATES	Centre culturel Baudrit
Mercredi	18h30 à 19h30	PILATES	Centre culturel Baudrit
Jeudi	09h00 à 10h00	GYM	Complexe Sportif Lons
	10h00 à 11h00	PILATES	Complexe Sportif Lons
	11h00 à 12h00	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Complexe Sportif Lons
	18h15 à 19h00	CIRCUIT TRAINING	Centre culturel Baudrit
	18h00 à 19h00	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Centre culturel Baudrit
	19h05 à 20h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
Vendredi	19h15 à 20h00	ZUMBA	Centre culturel Baudrit
	08h50 à 09h50	CAF (Cuisses/Abdominaux/Fessiers)	Centre culturel Baudrit
	09h00 à 10h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
Samedi	10h15 à 11h15	GYM DOUCE	Centre culturel Baudrit
	08h45 à 09h45	AQUAGYM	Piscine Aqualons

GYM: Ensemble d'exercices visant à entretenir et tonifier le corps.

GYM DOUCE: Conduite douce d'étirements et de renforcement musculaire, travail de coordination et de respiration.

PILATES: Technique douce (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

MÉTHODE De GASQUET: Approche Posturo Respiratoire qui s'articule autour de la respiration, des étirements, des abdominaux et périnée avec la protection dos.

CAF: Cuisses/Abdos/Fessiers

CIRCUIT-TRAINING: Méthode d'entraînement intéressante (musculature, cardio) pour améliorer sa condition physique.

ZUMBA: Cours de danse inspiré des pays latins, bouger et s'amuser!