

INFOS

Dates de Reprise des Cours

COMPLEXE SPORTIF

Lundi 7 septembre 2020

PISCINE AQUALONS

Lundi 7 septembre 2020

CENTRE BAUDRIT

Lundi 14 septembre 2020

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

Nos activités sont réduites durant
les vacances scolaires.

**Association loi 1901
Laïque et Mixte**

**Agréé Ministère Jeunesse et des Sports
et de la Cohésion Sociale**

**Agrément préfectoral
N°06426 du 02/01/1990**

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

Le nombre de places étant limité, une pré-réserve est requise pour les cours de Pilates, méthode De Gasquet, et d'Aquagym.

Notre Équipe:

CHRISTÈLE, Brevet d'État d'Éducateur Sportif, Coaching (Cours particuliers), Instructeur Pilates Leaderfit International Niveau 1/2/3, Pilates petit matériel, Pilates Reformer, Pilates femmes enceintes, Pilates seniors, Pilates one to one, Pilates Post-thérapie, 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 Pilates, Formation Pound, Formation Explosive Training

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

ALIZÉE, Masseuse-Kinésithérapeute du Sport, Certification Pilates, Certification Méthode De Gasquet: Abdos/Périnée, Formation musculation entraînement et performance, Instructeur Zumba

FABRICE, Maître Nageur Sauveteur (BEESAN)

JESUS, CQP ALS AGEE (Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Saison 2020/2021



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 2020 - 2021

Adhésion au Club 20€

Nos Forfaits

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

Aquagym 2 cours semaine = **130€**

Zumba 1 cours semaine = **120€**

Pilates 1 cours semaine = **150€**

Places limitées (10 à 12 personnes par cours)

Ab/Dos (Méthode de Gasquet) = **150€**

Places limitées (10 à 12 personnes par cours)

Possibilité de combiner toutes activités
 (se renseigner) **05 59 62 64 30**

Lundi	09h00 à 10h00	GYM	Complexe Sportif Lons
	10h00 à 11h00	GYM	Complexe Sportif Lons
	09h00 à 10h30	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Centre culturel Baudrit
	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	Centre culturel Baudrit
	18h00 à 19h00	Abdos/Périnée/Dos - Méthode APOR B De Gasquet	Centre culturel Baudrit
	18h15 à 19h00	CIRCUIT TRAINING	Centre culturel Baudrit
	19h05 à 20h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
Vendredi	09h15 à 20h00	ZUMBA	Centre culturel Baudrit
	08h50 à 09h50	CAF	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.

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

CAF: Cuisses/Abdos/Fessiers

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

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