

Dates de Reprise des Cours

COMPLEXE SPORTIF

Jeudi 9 septembre 2021

PISCINE AQUALONS

Samedi 11 septembre 2021

CENTRE BAUDRIT

Lundi 13 septembre 2021

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

Agrément préfectoral
N°06426 du 02/01/1990

Siret n°3833444405 00014

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

INFOS

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 séniors, 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

ALIZÉE, Masseur-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), Instructeur ZUMBA

Saison 2021/2022



Renseignements

05 59 62 64 30

09 71 46 12 72

Courriel: gymforme@orange.fr

Site: <https://gymforme.org>

Association GYM FORME

Siège Social

13, rue Pierre Brune 64140 Lons

Nos Forfaits

Carte Club 20€

Gym, Gym Douce, Circuit Training

1 cours semaine 85€

2 cours semaine 135€

3 cours semaine 165€

PILATES

1 cours par semaine 150€

Places limitées

MÉTHODE DE GASQUET

1 cours par semaine 150€

Places limitées

AQUAGYM

1 cours par semaine 130€

Places limitées

ZUMBA

1 cours par semaine 120€

Possibilité de combiner certaines activités

Se renseigner au: 05 59 62 64 30

Lundi	09h30 à 10h30	GYM	Complexe Sportif Lons
	09h30 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	Complexe Sportif Lons
	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	19h15 à 20h00	ZUMBA	Centre culturel Baudrit
	09h00 à 10h00	PILATES	Centre culturel Baudrit
	10h15 à 11h15	GYM DOUCE	Centre culturel Baudrit
Samedi	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 (muscultation, cardio) pour améliorer sa condition physique.

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!