



POUR NOUS CONTACTER



agv.lestaillades@gmail.com



Mme Mélanie BRUN : 06.17.84.13.36

- Pour les stages de Taï Chi s'adresser à l'animatrice
Magali SEVESTRE : 06.70.08.18.88

DEBUT DES COURS
LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018
SALLE DE SPORT DU MOULIN

- ☞ Vous souhaitez découvrir une discipline :
Votre séance d'essai est gratuite

Ne pas jeter sur la voie publique



GYM UNION SPORTIVE TAILLADES

Saison 2018-2019



Tonic fit :

Cours intensif où tout le corps est sollicité avec énergie.
H.I.I.T (High Intensity Interval Training), circuits training, gainage.
Les 15 dernières minutes du cours sont réservées à du stretching.



Pilates Garuda :

Renforcement des muscles profonds du dos, du ventre et du plancher pelvien.
Mobilisation douce de toutes les articulations.



Stretching-Relaxation :

Association d'étirements et de relaxation dans une grande présence à sensations corporelles. Scans corporels, visualisations, différentes respirations, attention portée à ses 5 sens, à la détente pour dénouer les tensions physiques et mentales.



Gym Douce :

Échauffements, techniques d'étirements, renforcement musculaire, exercices d'équilibre, relaxation.



Tai Chi :

Technique douce inspirée des arts martiaux chinois internes.

La pratique consiste en l'apprentissage de mouvements lents, doux et harmonieux.
Améliore l'équilibre, la coordination, la mémoire, la souplesse et la concentration.



Gym Fitness :

Séances dynamiques en musique, incluant du cardio, renforcement musculaire, abdos fessiers, stretching avec une attention permanente à la respiration et au maintien d'une posture corporelle correcte. C'est la Séance Sport Santé.



Gym Step :

Activité associant le travail moteur et cardio vasculaire à dominante aérobie, structurée autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique.



Horaires

LUNDI		
Tai Chi	14h00 - 15h15	Magali
TaiChi	15h30 - 16h45	Magali
Gym Douce	17h00 - 18h00	Magali
Gym Step	19h00 - 20h00	Claudine
Gym Fitness	20h00 - 21h00	Claudine
MERCREDI		
Gym Douce	09h00 - 10h00	Magali
Gym Fitness	18h00 - 19h00	Claudine
Gym Fitness	19h10 - 20h10	Claudine
JEUDI		
Pilates Garuda	17h30 - 18h30	Joëlle
Stretching-Relaxation	18h30 - 19h30	Joëlle
Tonic fit	19h45 - 20h45	Joëlle
SAMEDI		
Stages de Tai Chi un samedi matin par mois	09h00 - 12h00	Magali

☞ Les cours sont assurés la 1ère semaine des vacances scolaires (sauf congés de Noël) jusqu'au 21 juin 2019, sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.

Tarif annuel saison 2018/2019

1 cours par semaine :	
Code Bleu : Gym Fitness <u>ou</u> Gym Step <u>ou</u> Gym Douce	118 €
Code Rouge : Pilates <u>ou</u> Stretching <u>ou</u> Tonic fit	146 €
Code Vert : Tai Chi	176 €
2 cours par semaine :	
Bleu + Bleu	193 €
Bleu + Rouge	206 €
Bleu + Vert	236 €
Rouge + Rouge	219 €
Rouge + Vert	249 €
Vert + Vert	268 €
3 cours par semaine :	
Quels que soient les cours	288 €

* Le prix comprend la Licence FFEPGV et l'assurance
Encadrement par des professionnels diplômés d'Etat et fédéral.