




## POUR NOUS CONTACTER

 agv.lestaillades@gmail.com

 Mme Mélanie BRUN : 06.17.84.13.36

**Séance d'essai gratuite**  
(hors stages)

**DEBUT DES COURS**  
**LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021**  
Salle de sport du moulin des Taillades  
ou si possible en extérieur

 Les cours sont assurés la 1ère semaine des vacances scolaires (sauf congés de Noël) jusqu'au 17 juin 2022 (sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits).

## STAGES

### Taï Chi

(un samedi matin par mois  
09h00 - 12h00)

**Renseignements et inscriptions :**

Magali SEVESTRE  
06.70.08.18.88

*Envie de vous lancer et d'acquérir  
les techniques de course ?*

### Course à pied

(niveau débutant)

les 2, 9, 16 et 23 octobre  
de 9h à 10h

**Renseignements et inscriptions :**

Corinne BONNEAU  
06.61.51.04.32

**20 € le stage**  
(licence obligatoire)

**20 € le stage**  
de 4 cours\*  
(licence obligatoire)  
\*dont un offert  
pour le lancement

Ados

séniors

Adultes



Fédération Française

**EPGV**

**GYM UNION SPORTIVE TAILLADES**

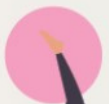
Saison 2021-2022



## Pilates Garuda - Joëlle

**Jeudi 17h30 - 18h30**

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



## Stretching-Relaxation - Joëlle

**Jeudi 18h30 - 19h30**

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



## Taï Chi - Magali

**Lundi 14h00 - 15h15 et/ou 15h30 - 16h45**

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 - Claudine

**Lundi 20h00 - 21h00**

**Mercredi 18h00 - 19h00 et/ou 19h10 - 20h10**

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.



## Tonic Fit - Joëlle

**Jeudi 19h45 - 20h45**

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 au stretching.



## Gym Douce - Magali

**Lundi 17h00 - 18h00**

**Mercredi 9h00 - 10h00**

Échauffements, techniques d'étirements, renforcement musculaire, exercices d'équilibre, relaxation. La gym douce peut être suivie sans restriction, quels que soient son âge et ses capacités physiques.



## Gym Step - Claudine

**Lundi 19h00 - 20h00**

Le step est une activité qui fait travailler le système cardio-vasculaire et l'ensemble du corps. C'est un excellent moyen d'accroître sa condition physique et de tonifier ses muscles autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique.



## Marche active - Corinne

**Mardi 18h30 - 19h30**

Activité de bien-être par excellence. Pratiquée à une allure plus soutenue que la marche quotidienne, elle permet de travailler la capacité respiratoire, le tonus musculaire sans choc pour les articulations et de profiter des bienfaits d'une activité extérieure (oxygénation des cellules et du cerveau).



## Tarif annuel saison 2021/2022\*

\* Le prix comprend la Licence FFEPGV d'un montant de 26,50€ et l'assurance. Encadrement par des professionnels diplômés d'Etat et fédéral.

### 1 cours par semaine :

**Code Bleu : 120 €**

*Gym fitness ou gym step ou gym douce*

**Code Rouge : 148 €**

*Pilates ou stretching ou tonic Fit ou marche active*

**Code Vert : 178 €**

*Taï Chi*

### 2 cours par semaine :

**Bleu + Bleu 195 €**

**Bleu + Rouge 208 €**

**Bleu + Vert 238 €**

**Rouge + Rouge 221 €**

**Rouge + Vert 251 €**

**Vert + Vert 270 €**

### 3 cours et + par semaine :

**Quels que soient les cours 290 €**

