



Gym pour Tous

Jeune association Carillonne qui propose des activités Gymniques en mode convivial :
Le bureau et les profs, bien que professionnels sont bénévoles

NOS COURS

COSMOPOLITAIN : Travail complet du corps à travers des mouvements d'allure et d'intensité globalement modérés. Idéal pour l'entretien hebdomadaire, le renforcement musculaire. Quelques sauts.

STEP : Fun, intense et convivial, le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le step et autour de celui-ci. Il renforce la masse musculaire, l'endurance et améliore la coordination.

BUNGEE : Fun et convivial. Le bungee fitness est une méthode d'entraînement qui utilise un harnais ainsi que des cordes élastiques fixées au plafond. Ces élastiques permettent de réaliser des mouvements aériens, et ce, tout en réduisant l'impact sur les articulations.

LUNDI	MERCREDI		VENDREDI	SAMEDI		
Alouettes	Catelaines	Alouettes	Catelaines	Alouettes		
STEP	GYM	BUNGEE	STEP	GYM	YOGA ou PILATES	BUNGEE
Niveau expert COMPLET	Max.30 pers.	Max 7 pers. Inscription préalable requise	Tous niveaux Max.30 pers.	Max 100 pers.	Suivant planning	Max 7 pers. Inscription préalable requise Suivant planning
<input type="checkbox"/> 20h / 21h	<input type="checkbox"/> 21h / 22h	<input type="checkbox"/> 20h15 / 21h15	<input type="checkbox"/> 19h / 20h	<input type="checkbox"/> 10h /11h	<input type="checkbox"/> 11h / 12h	<input type="checkbox"/> 16h / 17h <input type="checkbox"/> 17h15 /18h15

TARIFS

FORFAIT ILLIMITÉ - 180€ / an
(Participation aux frais de l'association et assurance)

COURS À L'UNITÉ - 10€ / cours

Prévoir certificat médical obligatoire dès la 1ère séance

Planning : <http://bit.ly/PlanningGym>

