



FITNESS LOISIRS
ASSOCIATION

NOUVEAU A ST PIERRE DE BOEUF

GYM ADULTES : FITNESS / MAINTIEN EN FORME
Gym & renforcement musculaire - Step - Bokwa – Zumba –
Aérodance - Piloxing...

Cours collectifs mixte en musique / Foyer municipal (salle de danse)

2 cours d'essais, si vous n'êtes pas satisfait l'inscription vous est rendue.

Début des cours : LUNDI 18 SEPTEMBRE 2017

Renseignements & inscriptions

Inscription possible en cours de saison si place disponible,
Cours dans la salle du Foyer municipal - 29 rue du Milieu - St Pierre de Bœuf.

Vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante :

fitnessloisirsspdb@gmail.com

ou

06 01 85 70 40 / 06 81 63 37 73

Planning des cours 2017 - 2018 & Tarifs pour l'année (du 18-09-2017 au 30-06-2018)

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	ANIMATEUR	LIEU	DURÉE	TARIF
GYM FITNESS						
LUNDI	17h30 - 18h30	GYM FITNESS ADULTES	Julie TOMMASINI	Salle du Foyer Municipal	1 h	95 €
	18h30 - 19h30	GYM FITNESS ADULTES			1 h	95 €
SAMEDI	09h30 - 10h15	STEP DEBUTANT	Marine BLANCHARD	Salle de Danse Foyer Municipal	45 min	72 €
	10h15 - 11h00	FITNESS AEROBIC LIA - BOKWA *			45 min	72 €
	11h00 - 11h45	ZUMBA ou PILOXING			45 min	72 €
<div>* Alternance 1 séance sur deux</div> <div>Cours collectif mixte en musique, matériel et tapis à disposition sur place. Pour chaque cours se munir d'une bouteille d'eau, d'une serviette éponge et d'une paire de chaussures réservée à la Salle</div>						

Planning susceptible d'être modifié si l'effectif minimum des cours n'est pas atteint.

Gym Fitness : Exercices variés sur musiques rythmées faisant travailler différentes parties du corps (bras, jambes, cuisses, abdos, fessiers). Aides avec haltères, lests, élastiques, ballons. Stretching en fin de séance (favorise la récupération après l'effort).

Step : Cours rythmé centré sur un marche pieds (step). Technique de sauts et déplacements entraînant une chorégraphie. Activité cardio-vasculaire, travail musculaire des membres inférieurs.

Bokwa : Consiste à dessiner des chiffres et lettres avec ses pieds sur une musique entraînante pour créer une véritable chorégraphie. Activité cardio, travail bas du corps (cuisses, mollets, fessiers).

L.I.A / Aérodance : Chorégraphie sur musique tonique avec déplacements et tours au sol. Discipline qui développe la coordination, l'endurance, et renforce la musculature.

Zumba : Exercice cardio vasculaire sur musiques latines. Discipline pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination.

Piloxing : Activité dynamique qui associe des mouvements de Boxe, de Pilates et Danse, le tout sur des musiques rapides. Les mouvements s'enchaînent : coups de poings avec les bras, petits sauts et croisements de jambes, gainage permanent des abdominaux, exercices de Pilates au sol et debout.

Tarifs et Forfaits plusieurs cours pour 1 personne :

	0 cours LUNDI	1 cours LUNDI	2 cours LUNDI
0 cours SAMEDI		95 €	170 €
1 cours SAMEDI	72 €	150 €	231 €
2 cours SAMEDI	125 €	203 €	250 €
3 cours SAMEDI	165 €	233 €	250 €