



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](mailto: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
<b>GYM FITNESS</b>						
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 €

\* Alternance 1 séance sur deux

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

***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, lest, 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'enchainent : 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		<b>95 €</b>	<b>170 €</b>
1 cours SAMEDI	<b>72 €</b>	<b>150 €</b>	<b>231 €</b>
2 cours SAMEDI	<b>125 €</b>	<b>203 €</b>	<b>250 €</b>
3 cours SAMEDI	<b>165 €</b>	<b>233 €</b>	<b>250 €</b>