

c'est quoi ?

Gym : cours mélangeant le renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec des exercices de cardio : perte de poids plus rapide, raffermir sculpter le corps

Cardio Training : cours simple, rapide efficace et ludique pour muscler l'ensemble du corps et améliorer sa condition physique

Renforcement musculaire : travail de l'ensemble des muscles en profondeur

Pilates: Gym douce améliore la posture, renforce en profondeur. Les exercices sont doux, aucun mouvement brusque, ni d'impacts. Ce cours muscle en profondeur, renforce les muscles stabilisateurs, soulage les douleurs chroniques du dos, permet d'obtenir un ventre plat et apporte bien être, relaxation grâce à la respiration et la concentration.

Stretching: permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

Zumba : Cours de danse /fitness. Les chorégraphies sont simples et s'inspirent des danses latines. Ce cours permet de travailler sa coordination, son endurance et favorise la perte de poids tout en s'amusant .

Pilates Débutant : pilates doux avec une période plus longue d'échauffements et d'étirements

Postural Ball: Cours pratiqué avec un gros ballon, permet de renforcer en profondeur tous les muscles du corps, en particulier les abdos, mais aussi de travailler sa posture et son équilibre.



ACTIVITE : SPORT / FITNESS



120€/an pour 1 cours/semaine
ou
160€ /an pour tous les cours de la semaine



PLANNING SPORT FITNESS 2019 2020

| Horaires | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|
| 9h00 | | | | | | |
| 15 | | | 9h Renforcement Musculaire | | 9h15 PILATES | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 10h00 | | | 10h00 PILATES | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 11h00 | 10h45 Renforcement musculaire | | | 11h Renforcement Musculaire | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 12h00 | | | | | | |
| 16h30 | | | | | | |
| 17h00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 18h00 | | | | | | |
| 15 | | | | 18h15 PILATES DEBUTANT | | |
| 30 | | 18h15 POSTURAL BALL * | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 19h00 | 18h45 Zumba Adultes | | | | | |
| 15 | | | | 19h15 GYM | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 20h00 | | 19h15 GYM | 19h30 PILATES | | 19h30 cardio training | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 21h00 | | | | | | |

Professeurs:

| | | | | |
|---------|----------|--------|---------|-------------|
| Mélanie | Virginie | Karine | Déborah | salle prise |
|---------|----------|--------|---------|-------------|

TARIFS

120 €/an pour un seul cours / semaine
160€ / an pour tous les cours de la semaine

Le tarif ne comprend pas l'adhésion au Foyer Rural d'Aureville de 14 € obligatoire pour pratiquer une activité

(carte d'adhésion à retirer lors du forum des associations)

INSCRIPTIONS:

Au forum des associations salle des Fêtes d'Aureville de 10h à 12h
le samedi 7 septembre 2019

Séance de rattrapage Samedi 21 septembre de 9h à 11h

Reprise des cours : le Lundi 16 septembre 2019

Salle des fêtes d'Aureville

dates des cours pour la saison 2019/2020

pas de cours le :

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

du 12 au 15 juin inclus (fête du village) et les jours fériés (11 novembre, 1er et 8 mai, 21 au 24 mai inclus, 1er juin)

Arrêt des cours : le 26/06/20

Certains cours seront annulés en fonction des besoins de la salle, notamment pour la fête locale, et si la participation à ces cours est faible (mais un minimum de 10h de cours par semaine sera assuré)

RENSEIGNEMENTS : foyerruralaureville@orange.fr

(*) pour l'activité Postural Ball un swissball (gros ballon de gym) est nécessaire et à la charge du participant