

POUR TOUTES LES ACTIVITES

DOSSIER A FOURNIR :

- Règlement par chèque(s) en 3 fois possible, libellé(s) à l'ordre de « Gym Loisirs ». Merci de faire des chiffres ronds, sans virgule. **(Encaissement les semaines 39, 43 et 48) ;**
- 1 bulletin d'inscription complété et signé ;
- 1 certificat médical pour la **marche nordique uniquement** (bien préciser « marche en groupe »).

REGLEMENT INTERIEUR COURS ADULTES

L'accès au cours (entrée et sortie) doit se faire par les vestiaires où chaque adhérent doit changer de chaussures. Il est interdit de participer à des cours auxquels vous n'êtes pas inscrit et de récupérer des cours que vous auriez manqués **pour des raisons personnelles** (vacances, maladie, etc...).

Chaque adhérent s'engage à **respecter les horaires de début et fin de cours.**

Un remboursement partiel, au prorata du tarif annuel, pourra être effectué pour raisons médicales. A partir du 1^{er} avril, aucun remboursement ne sera effectué.

Les cours annulés pour des raisons indépendantes de notre volonté ne seront pas récupérés.

Chaque adhérent est assuré à la Mutuelle des Sportifs.

En cas d'absence d'un encadrant, l'information sera disponible sur le site internet de GL et un courriel sera envoyé aux adhérents (dans la mesure du possible).

La convocation à l'assemblée générale sera envoyée par mail. Chaque adhérent atteste qu'il a pris connaissance du règlement intérieur.

INSCRIPTIONS **adultes-enfants** :

PAR COURRIER à partir du 12 juin 2023

Bulletin à télécharger sur le site internet

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 9 septembre 2023

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

Cours mixtes ouverts sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits (minimum 18 personnes).

Pas de cours pendant les vacances scolaires mais des ateliers sportifs sont proposés aux adhérents.



ASSOCIATION GYM LOISIRS

CARQUEFOU

Le château de la Fleuriaye - Allée du château

44470 CARQUEFOU - ☎ : 06.16.25.16.21

e-mail : gymloisirs.carquefou@laposte.net

Site internet : www.gym-loisirs.fr

Association agréée Jeunesse et Sports

SAISON 2023/2024

↪ COURS ADULTES (à partir de 14 ans)

- ✓ Body Sculpt
- ✓ Cuisses-abdos-fessiers
- ✓ Gym douce
- ✓ Gym dynamique
- ✓ HIIT / Training
- ✓ Marche nordique
- ✓ Pilates bien-être
- ✓ Qi Gong
- ✓ Step
- ✓ Stretching
- ✓ Tai Chi Chuan
- ✓ Yoga bien être et yoga dynamique
- ✓ Zumba et zumba gold



↪ COURS ENFANTS ET ADOS

- ✓ Eveil aux Activités Physiques
- ✓ Initiation Gymnastique Rythmique et Sportive (G.R.S)
- ✓ Zumba kids

COURS ADULTES

JOURS	HORAIRES	COURS	SALLES	ANIME PAR
LUNDI	10h00/11h00	CUISSES/ ABDOS /FESSIERS	Souchais	Pascal
	11h00/12h00	STRETCHING	Souchais	Pascal
	17h00/17h45	ZUMBA GOLD	La Picaudière	Yannise
	18h30/19h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Lionel
	18h10/19h05	ZUMBA	Mainguais	Yannise
	19h05/20h00	BODY SCULPT	Mainguais	Yannise
MARDI	10h15/11h15	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Pascal
	11h15/12h15	STRETCHING	Souchais	Pascal
	17h30/18h30	PILATES BIEN-ETRE	Souchais	Florence
	18h30/19h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
	19h30/20h30	STRETCHING	Souchais	Florence
	20h30/21h30	ZUMBA	Souchais	Yannise
MERCREDI	9h15/10h15	YOGA DYNAMIQUE	Désirade	Pascal
	10h30/11h30	YOGA DYNAMIQUE	Désirade	Pascal
	14H00/15H30	MARCHE NORDIQUE	Extérieur	Pascal
	18h00/19h00	YOGA DYNAMIQUE	Mainguais	Pascal
	19h00/20h00	STEP	Mainguais	Sandie
	20h00/21h00	BODY SCULPT	Mainguais	Sandie
	21h00/22h00	ZUMBA	Mainguais	Sandie
JEUDI	09h15/10h15	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
VENDREDI	09h30/10h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
	10h30/11h30	STRETCHING	Souchais	Florence
	14H00/15H30	MARCHE NORDIQUE	Extérieur	Pascal
	15h00/16h00	GYM DOUCE	Souchais	Lionel
	16h00/17h00	QI GONG	Souchais	Franck
	17h00/18h00	PILATES BIEN-ETRE	Souchais	Franck
	18h00/19h00	YOGA BIEN-ETRE	Souchais	Franck
	18h30/19h30	HIIT/CARDIOTRAINING	Jean Gauvrit	Sandie
SAMEDI	09h00/10h00	QI GONG (apporter tapis)	Désirade	Franck
	10h00/11h00	YOGA BIEN-ETRE	Désirade	Franck
	09h30/11H00	TAI CHI CHUAN	Mainguais	Patrick

BODY SCULPT :

Renforcement musculaire de tout le corps avec ou sans matériel.

CUISSES-ABDOS-FESSIERS :

Renforcement musculaire ciblé.

GYM DOUCE :

Cours de gym avec mouvements doux et de faible intensité.

GYM DYNAMIQUE :

Renforcement musculaire de tout le corps avec ou sans matériel et travail cardio-musculaire.

HIIT / TRAINING : (High Intensity Interval Training)

Alternance de très courtes périodes d'effort de **haute intensité** et de repos, favorisant la perte de masse grasse tout en renforçant l'ensemble du corps.

MARCHE NORDIQUE :

Marche tonique avec bâtons adaptés (allure 5 à 6 km / h).

PILATES BIEN-ÊTRE :

Ensemble d'exercices posturaux dont le but est de renforcer et d'étirer les muscles profonds.

QI GONG :

Gym de santé pour renforcer son énergie et s'étirer en douceur.

STEP :

Cours à sollicitation cardio-vasculaire sur plate-forme.

STRETCHING :

Cours d'étirements en musique.

TAÏ CHI CHUAN : (Tous niveaux)

Activité physique douce, un art du mouvement qui améliore équilibre, coordination, souplesse, concentration et bien-être.

YOGA et YOGA DYNAMIQUE : (Apporter un tapis)

Postures, conscience du corps et de la respiration, relaxation permettent d'apaiser les pensées et de retrouver un état d'équilibre physique et mental.

ZUMBA :

Gym dansée qui allie les mouvements dynamiques du fitness et le travail du rythme cardiaque. Zumba gold : séance moins intense pour garder la forme tout en s'amusant.



COURS ENFANTS ET ADOS

Grande salle de la Picaudière

➤ **EVEIL AUX ACTIVITES PHYSIQUES** 80 € / an

(Développer les aptitudes physiques de l'enfant sous forme de parcours de motricité)

Enfants nés en 2018-2019 mercredi de 16h30 à 17h30

Le but de nos cours étant l'épanouissement de l'enfant par le biais d'un apprentissage ludique.

➤ **INITIATION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE (G.R.S)** 85 € / an

(Parcours de gymnastique, équilibre, roulade avant, arrière, roue, utilisation de ballon, ruban, cerceau avec et sans support musical)

Filles nées en 2013-2014-2015 mercredi de 14h00 à 15h15

Filles nées en 2016-2017 mercredi de 15h15 à 16h30

Salle Jean Gauvrit

➤ **ZUMBA KIDS** 90 € / an

(Activité physique spécialement adaptée aux enfants avec des chorégraphies inspirées de la zumba originale)

Filles, garçons nés entre 2009 et 2012 vendredi de 17h30 à 18h30

GYM LOISIRS

BULLETIN D'INSCRIPTION COURS ADULTES

Téléchargeable sur le site : www.gym-loisirs.fr

A envoyer à **GYM LOISIRS - Le château de la Fleuriaye**
Allée du château - 44470 CARQUEFOU

Renouvellement

Nouveau membre

NOM _____ PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____ _ N° Tél Portable ____ _

ADRESSE _____

Adresse mail _____ @ _____

COURS JOUR HEURE

COURS JOUR HEURE

COURS JOUR HEURE

COTISATIONS ANNUELLES

1 cours / semaine 95 €

2 cours / semaine 145 €

3 cours / semaine 185 €

4 cours / semaine 215 €

A partir du 5ème cours : + 50 euros par cours

Tai chi chuan 1H30..... 125 €

+ 2ème cours + 50 €

+ 3ème cours + 40 €

+ 4ème cours + 30 €

Montant du règlement, à l'ordre de Gym Loisirs :

Déclare accepter le règlement intérieur

DATE SIGNATURE