

POUR TOUTES LES ACTIVITES

DOSSIER A FOURNIR

- Règlement par chèques en 3 fois possible, libellé(s) à l'ordre de «Gym-Loisirs» (**Encaissement les semaines 39, 43 et 48**)
- 1 enveloppe timbrée à votre nom et adresse (**Si vous n'avez pas d'adresse e-mail**)
- 1 bulletin d'inscription

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 inscrits 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.**

Les semaines 37 et 38 sont considérées comme période d'essai. A partir de la semaine 39, un remboursement partiel, au prorata du tarif annuel, pourra être effectué pour raisons médicales. A partir du 1^{er} mars, 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'info sera disponible sur le site internet de GL et un courriel 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 17 juin 2020

Bulletin à télécharger sur le site internet

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 septembre 2020

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2020

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

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



ASSOCIATION GYM-LOISIRS

CARQUEFOU

Maison des Associations - Château de la Fleuriaye

44 470 CARQUEFOU - ☎ : 06.16.25.16.21.

e-mail : gymloisirs.carquefou@laposte.net

Site internet : www.gym-loisirs.fr

Association agréée Jeunesse et Sports

SAISON 2020/2021

↪ COURS ADULTES (à partir de 14 ans)

- ✓ Body Sculpt
- ✓ Cuisses-abdos-fessiers
- ✓ Gym-abdos-fessiers
- ✓ Gym douce
- ✓ Gym dynamique
- ✓ L.IA. Aérobic
- ✓ Marche nordique
- ✓ Pilates bien-être
- ✓ Qi Gong
- ✓ Step
- ✓ Stretching
- ✓ Tai Chi Chuan
- ✓ Yoga bien être et yoga dynamique
- ✓ Zumba

↪ COURS ENFANTS (de 4 à 10 ans)

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

COURS ADULTES				
JOURS	HORAIRES	COURS	SALLES	ANIME PAR
LUNDI	10h00/11h00	CUISSES/ ABDOS / FESSIERS STRETCHING GYM DYNAMIQUE ZUMBA BODY SCULPT	Souchais	Pascal
	11h00/12h00		Souchais	Pascal
	18h30/19h30		Souchais	Lionel
	18h00/19h00		Mainguais	Yannise
	19h00/20h00		Mainguais	Cédric
MARDI	10h30/11h30	GYM DYNAMIQUE STRETCHING PILATES BIEN-ETRE GYM DYNAMIQUE STRETCHING ZUMBA	Souchais	Pascal
	11h30/12h30		Souchais	Pascal
	17h30/18h30		Souchais	Florence
	18h30/19h30		Souchais	Florence
	19h30/20h30		Souchais	Florence
20h30/21h30	Souchais	Yannise		
MERCREDI	9h00/10h00	YOGA DYNAMIQUE <i>confirmés</i> (apporter tapis) YOGA DYNAMIQUE <i>débutants</i> (apporter tapis) MARCHE NORDIQUE STEP BODY SCULPT ZUMBA	Désirade	Pascal
	10h15/11h15		Désirade	Pascal
	14H00/15H30		Extérieur (planning)	Pascal
	19h00/20h00		Mainguais	Cédric
	20h00/21h00		Mainguais	Cédric
21h00/22h00	Mainguais	Cédric		
JEUDI	09h15/10h15	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
VENDREDI	09h30/10h30	GYM-ABDO-FESSIERS STRETCHING MARCHE NORDIQUE GYM DOUCE QI GONG PILATES BIEN-ETRE YOGA BIEN-ETRE L.I. A. - AEROBIC	Souchais	Florence
	10h30/11h30		Souchais	Florence
	14H00/15H30		Extérieur (planning)	Pascal
	15h00/16h00		Souchais	Lionel
	16h00/17h00		Souchais	Franck
	17h00/18h00		Souchais	Franck
	18h00/19h00		Souchais	Franck
	19h00/20h00		Souchais	Cédric
SAMEDI	09h00/10h00	QI GONG (apporter tapis) YOGA BIEN-ETRE (apporter tapis) TAI CHI CHUAN	Désirade	Franck
	10h00/11h00		Désirade	Franck
	09h30/11H00		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.

L. I. A. - AÉROBIC :

Cours d'endurance en musique avec enchaînements chorégraphiés.

MARCHE NORDIQUE :

Marche tonique avec bâtons adaptés.

PILATES BIEN-ÊTRE :

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

QI GONG :

Gym traditionnelle chinoise et science de la respiration.

STEP :

Cours à sollicitation cardio-vasculaire sur plate-forme.

STRETCHING :

Cours d'étirements en musique.

TAÏ CHI CHUAN :

Art martial chinois développant une force douce et dynamique.

YOGA BIEN-ETRE :

Il s'adresse à tous quel que soit son âge ou son état de souplesse.

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

YOGA DYNAMIQUE :

Inspiré de l'Ashtanga yoga ou du flow vinyasa yoga, le yoga dynamique repose sur une séquence de postures formant un ensemble complet dédié aux bienfaits du corps et de l'esprit.

ZUMBA :

Gym dansée qui allie les mouvements dynamiques du fitness et le travail du rythme cardiaque.



GYM LOISIRS

BULLETIN D'INSCRIPTION COURS ADULTES SAISON 2020/2021

A envoyer à **GYM LOISIRS** Maison des associations
Château de la Fleuriaye - 44470 CARQUEFOU

COURS ENFANTS

Grande salle de la Picaudière

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

(Développer les qualités physiques de l'enfant/
initiation aux jeux collectifs.)

Enfants nés en 2015-2016 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

Filles nées en 2010-2011-2012 mercredi de 14h00 à 15h15

Filles nées en 2013-2014 mercredi de 15h15 à 16h30



web

Renouvellement

Nouveau membre

NOM _____ PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____ _ N° Tél Portable ____ _

ADRESSE _____

Adresse mail _____ @ _____

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COTISATIONS ANNUELLES

1 cours/semaine 95 €

2 cours/semaine 145 €

3 cours/semaine 185 €

4 cours/semaine 210 €

Tai chi chuan 1H30..... 125 €/cours

Hors Carquefou + 10 €

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

Déclare accepter le règlement intérieur :

DATE.....SIGNATURE