

POUR TOUTES LES ACTIVITES

DOSSIER A FOURNIR

- Règlement par chèques 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} 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'information 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 13 juin 2022

Bulletin à télécharger sur le site internet

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 3 septembre 2022

Reprise des cours le lundi 5 septembre 2022

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

Maison des Associations - Château de la Fleuriaye

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 2022/2023

↪ COURS ADULTES (à partir de 14 ans)

- ✓ Body Sculpt
- ✓ Cuisses-abdos-fessiers
- ✓ Gym douce
- ✓ Gym dynamique
- ✓ HIIT/Cardio-Training
- ✓ 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
	18h10/19h05		Mainguais*	Yannise
	19h05/20h00		Mainguais*	Yannise
MARDI	10h15/11h15	GYM DYNAMIQUE STRETCHING PILATES BIEN-ETRE GYM DYNAMIQUE STRETCHING ZUMBA	Souchais	Pascal
	11h15/12h15		Souchais	Pascal
	17h30/18h30		Souchais	Florence
	18h30/19h30		Souchais	Florence
	19h30/20h30		Souchais	Florence
	20h30/21h30		Souchais	Yannise
MERCREDI	9h15/10h15	YOGA DYNAMIQUE (apporter tapis) YOGA DYNAMIQUE (apporter tapis) MARCHE NORDIQUE YOGA DYNAMIQUE (apporter tapis) STEP BODY SCULPT ZUMBA	Désirade	Pascal
	10h30/11h30		Désirade	Pascal
	14H00/15H30		Extérieur (planning)	Pascal
	18h00/19h00		Mainguais*	Pascal
	19h00/20h00		Mainguais*	Sandie
	20h00/21h00		Mainguais*	Sandie
	21h00/22h00		Mainguais*	Sandie
JEUDI	09h15/10h15	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
VENDREDI	09h30/10h30	GYM DYNAMIQUE STRETCHING MARCHE NORDIQUE GYM DOUCE QI GONG PILATES BIEN-ETRE YOGA BIEN-ETRE HIIT/CARDIO-TRAINING	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	Sandie
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

* Espace sportif la Mainguais près du lycée

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/CARDIO-TRAINING : (High Intensity Interval Training)

Entraînement cardio de haute intensité, en mode fractionné (intervalles), favorisant la perte de masse grasse tout en renforçant l'ensemble du corps.

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 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)

A l'origine art martial chinois, il est aujourd'hui pratiqué comme une activité physique douce, un art du mouvement qui améliore équilibre, coordination, souplesse, concentration et bien-être.

YOGA et YOGA DYNAMIQUE :

Il s'adresse à tous quelque 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.

ZUMBA :

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



GYM LOISIRS

BULLETIN D'INSCRIPTION COURS ADULTES SAISON 2022/2023

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 aptitudes physiques de l'enfant sous forme de parcours de motricité)

Enfants nés en 2017-2018 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 2012-2013-2014 mercredi de 14h00 à 15h15

Filles nées en 2015-2016 mercredi de 15h15 à 16h30

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 210 €

Tai chi chuan 1H30..... 125 €

+ 2ème cours + 50 €

+ 3ème cours + 40 €

+ 4ème cours + 25 €

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

Déclare accepter le règlement intérieur