

COTISATION ANNUELLE

ENFANTS et ADOLESCENTS	Cotisation annuelle	Cotisation fratrie
- Cross Kid's	100 €	95 €
- Zumba enfants	100 €	95 €
- Cross Kid's + Zumba	165 €	156 €
- Cross training Ados	100 €	95 €

ADULTES

Cotisation annuelle		GYM (tarif A)							
		Cross Training, CAF, Fun Boxing, Pilates, Sen 'Tonique, Stretching, Gym du dos, Total body, Zumba							
		1 séance	2 séances	3 séances	4 séances	5 séances	6 séances	7 séances	
		110 €	170 €	225 €	270 €	310 €	350 €	380 €	
		Cotisation multi activités							
AUTRES ACTIVITES (tarif B)	1 séance	140 €	200 €	250 €	305 €	350 €	380 €	410 €	440 €
	2 séances	220 €	270 €	295 €	350 €	395 €	425 €	455 €	485 €
	3 séances	290 €	295 €	325 €	365 €	410 €	440 €	470 €	510 €

Le montant de la cotisation inclut le coût de la licence de 29.50 € pour les adultes et 18.00 € pour les enfants

Remise 5 % sur adhésion :

Fratrie / Demandeurs d'emploi

Pour le paiement des cotisations, les dispositifs suivants sont acceptés :



Fait par nos soins. Merci de ne pas jeter sur la voie publique.



Année 2024/2025

**CROSS TRAINING Adultes et Ados - FUN BOXING
CUISSSES ABDOS FESSIERS - PILATES - STRETCHING
SEN 'TONIQUE - GYM DU DOS - TOTAL BODY
ZUMBA adultes et enfants - CROSS KID'S enfants
MARCHE NORDIQUE
YOGA DOUX - YOGA DYNAMIQUE**

**Reprise des cours
le lundi 9 septembre 2024**

INSCRIPTIONS

Au Forum des associations de ST-MARTIN-DE-HINX
Vendredi 30 août 2024 à partir de 18h00

Lors des permanences Inscriptions
à la salle socio-culturelle de ST-MARTIN DE HINX
Lundi 16 septembre 2024 de 17h00 à 19h00

Mercredi 18 septembre 2024 de 17h00 à 18h30

Semaine d'essai gratuite du 9 au 12 septembre 2024

Contacts et informations :

- Bernadette LAFOURCADE, 06 03 93 20 41
- Cathy ABAZ, 06 19 33 04 03

Site : smbsgymvolontaire.sportsregions.fr

Facebook : GV St Martin de Hinx

Instagram : smbs_gym_volontaire

Enfants à partir du CP jusqu'à 10 ans	ZUMBA avec <i>Aury</i> Activité sportive ludique qui permet à l'enfant de pratiquer une activité physique tout en s'amusant, se défoulant et dansant. Sur des rythmes latino endiablés, les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Lundi	17h00-18h00
	CROSS KID'S avec <i>Karen</i> Basé sur le jeu, chaque séance de Cross Kid's offre de la diversité dans les exercices proposés. Les enfants apprennent à bouger leur corps pour développer et améliorer progressivement leurs aptitudes physiques de force, de vitesse, d'endurance et de souplesse.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mercredi	16h45-17h30
Ados de 11 à 16 ans	CROSS TRAINING avec <i>Karen</i> Exercices variés et ludiques spécialement conçus pour le renforcement musculaire et cardio des adolescents. Toutes les qualités sportives ou athlétiques sont développées : endurance cardiovasculaire et respiratoire, puissance, force, vitesse, concentration, coordination, souplesse, agilité et équilibre. Le tout en musique.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mercredi	15h45-16h30
Adultes Tous les cours ont lieu à St Martin de Hinx à la salle socio-culturelle à l'exception du Yoga doux qui a lieu salle Pierre Devert	MARCHE NORDIQUE avec <i>Christine</i> Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur est athlétique.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Lundi	14h00-15h30
	YOGA DOUX avec <i>Pascale</i> Ces cours de yoga doux reposent sur un rythme lent, un travail corporel que chacun peut adapter selon ses ressentis, une expérience des postures à la fois douce et profonde. Convient aux personnes souhaitant axer leur pratique vers l'intériorisation, une écoute de Soi, bienveillante, intense.	<i>Salle Pierre Devert</i>	Lundi	18h30-19h30
	CROSS TRAINING avec <i>Karen</i> Exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'haltérophilie, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration, la précision ainsi qu'un peu de gymnastique, de souplesse, d'agilité et d'équilibre. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses !	<i>Salle socio-culturelle</i>	Lundi	18h50-19h50
	YOGA DYNAMIQUE avec <i>Sharleyne</i> Yoga un peu plus sportif que les autres, qui invite à réaliser un enchaînement de postures de yoga fluides à un rythme rapide et sportif, en maintenant une respiration profonde et lente. Les enchaînements sont rythmés par la respiration et le mental du pratiquant.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mardi	17h45-18h45
	CUISSES ABDOS FESSIERS avec <i>Karen</i> L'objectif de ce cours très énergique est de renforcer la ceinture abdominale, c'est-à-dire le ventre et la taille, et de raffermir les muscles des cuisses, les quadriceps et les adducteurs, ainsi que les fessiers, sur la base d'exercices de musculation, de squats, de fentes, de piétinements... le tout en musique.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mardi	19h00-20h00
	FUN BOXING avec <i>Karen</i> Enchaînement de mouvements pieds/poings/bas du corps, sous forme ludique et sans contact, avec renforcement musculaire.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mardi Mercredi	20h15-21h15 17h45-18h45
	PILATES avec <i>Christine</i> Gymnastique douce de renforcement des muscles profonds, afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien de la posture. Elle allie respiration profonde et exercices physiques qui se pratiquent au sol sur un tapis, ou à l'aide d'appareils.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mercredi	9h00-10h00
SEN'TONIQUE avec <i>Christine</i> S'adaptant à tous les âges, ces cours misent sur le renforcement et l'entretien musculaire. Il s'agit plutôt d'exercices d'étirement pour un travail en profondeur de la musculature, qui font moins appel à l'activité cardiaque. Ils permettent aussi de travailler les repères dans l'espace.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mercredi	10h10-11h10	
STRETCHING avec <i>Christine</i> Pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation. Il a des effets musculaires et respiratoires.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Mercredi	11h20-12h20	
GYM. DU DOS avec <i>Anthony</i> Spécialement conçue pour détendre, assouplir et étirer son dos. Le cours alterne des exercices d'étirement, d'assouplissement et de musculation en profondeur. La Gym du Dos permet également de se relaxer et se sentir mieux, durablement.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Jeudi	18h25-19h25	
TOTAL BODY avec <i>Anthony</i> Excellent pour le renforcement musculaire et la perte de poids, parfait pour le souffle et l'endurance. Ici, on alterne du gainage, du tirage, des squats, des fentes, des exos pour les cuisses, les fessiers, le dos et les bras : une séance complète pour muscler l'ensemble de votre corps. Le rythme est très soutenu.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Jeudi	19h35-20h35	
ZUMBA avec <i>Aury</i> Méthode de fitness combinant exercices physiques, danses et musiques latines. Il s'agit d'un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.	<i>Salle socio-culturelle</i>	Jeudi	20h45-21h45	