

COTISATION ANNUELLE

ENFANTS et ADOLESCENTS	Cotisation annuelle	Cotisation fratrie
- Cross Kid's	100 €	92 €
- Cross Training Ados	100 €	92 €

ADULTES

Cotisation annuelle			GYM (tarif A)						
			Cross Training, CAF, Fun Boxing, Gym du dos, Musculation douce, Pilates, Pilates brésilien, Sen'Tonique, Step, Stretching, Musculation douce, 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 €
Yoga,	2 séances	220 €	270 €	295 €	350 €	395 €	425 €	455 €	485 €
Marche nordique	3 séances	290 €	295 €	325 €	365 €	410 €	440 €	470 €	510 €

Le montant de la cotisation inclut le coût de la licence de 31,50 € pour les adultes et 24,50 € pour les enfants et adolescents.

Remise 10 % sur adhésion :

Fratrie / Demandeurs d'emploi / Etudiants

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



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

SMBS/Gym. Volontaire

St Martin de Hinx - Biarrotte



CROSS TRAINING ADULTES ET ADOS - CROSS KID'S
CUISSES ABDOS FESSIERS - FUN BOXING - GYM DU DOS
MUSCULATION DOUCE - PILATES - PILATES BRÉSILIEN
SEN'TONIQUE - STEP - STRETCHING - TOTAL BODY
YOGA DOUX - YOGA DYNAMIQUE - ZUMBA Adultes
MARCHE NORDIQUE

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2026 !

INSCRIPTIONS :

Forums des associations ST-MARTIN-DE-HINX :

Vendredi 28 août 2026

ou

Permanences inscriptions à la salle socio-culturelle de ST-MARTIN DE HINX

Lundi 14 septembre 2026 de 17h00 à 20h00

Mercredi 16 septembre 2026 de 17h00 à 18h30

Semaine d'essai gratuite du 7 au 10 septembre 2026

Contacts et informations :

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

Site : smsgymvolontaire.sportsregions.fr

Facebook : Smbs Gym Volontaire

Instagram : smbs_gym_volontaire

Enfants du CP à 10 ans	CROSS KID'S avec Karen	Salle socio-culturelle		
	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.		Mercredi	16h00-16h45
Ados de 11 à 16 ans	CROSS TRAINING avec Karen	Salle socio-culturelle		
	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.		Mercredi	17h00-17h45
Adultes 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 et du Step à BIARROTTE salle pluriactivités	MARCHE NORDIQUE avec Christine	Extérieur ou Salle socio-culturelle en cas de pluie	Lundi	14h00-15h30
	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.			
	PILATES BRESILIEN avec Aury	Salle socio-culturelle	Lundi	17h00-18h00
	Méthode de renforcement musculaire inspirée du Pilates traditionnel, avec des exercices plus dynamiques ciblant les fessiers, les jambes et la sangle abdominale. Il améliore la posture, la tonicité, la souplesse et le gainage tout en sculptant la silhouette. Il se pratique au sol sur un tapis, ou à l'aide d'appareils.			
	YOGA DOUX avec Pascale	Salle Pierre DEVERT	Lundi	18h30-19h30
	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.			
	CROSS TRAINING avec Karen	Salle socio-culturelle	Lundi	18h45-19h45
	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 !			
	YOGA DYNAMIQUE avec Sharleyne	Salle socio-culturelle	Mardi	17h45-18h45
	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.			
	STEP avec Anthony	Salle pluriactivités BIARROTTE	Mardi	18h15-19h15
	Activité de fitness qui consiste à enchaîner en musique des mouvements sur une plateforme surélevée. Elle améliore l'endurance cardiovasculaire, la coordination et le renforcement musculaire des jambes et des fessiers.			
	CUISSES ABDOS FESSIERS avec Karen	Salle socio-culturelle	Mardi	19h00-20h00
	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.			
	STRETCHING avec Karen	Salle socio-culturelle	Mardi	20h00-21h00
	Exercices d'assouplissement, de mobilité articulaire, de détente des muscles. Relaxation.			
	PILATES avec Christine	Salle socio-culturelle	Mercredi	9h00-10h00
	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.			
	SEN'TONIQUE avec Christine	Salle socio-culturelle	Mercredi	10h10-11h10
	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.			
	STRETCHING avec Christine	Salle socio-culturelle	Mercredi	11h20-12h20
	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.			
	FUN BOXING avec Karen	Salle socio-culturelle	Mercredi	18h00-18h50
	Enchaînement rapide et en musique de mouvements pieds/poings/bas du corps, sous forme ludique et sans contact, avec renforcement musculaire.			
	MUSCULATION DOUCE avec Karen	Salle socio-culturelle	Mercredi	19h00-20h00
	Gymnastique douce de renforcement musculaire et d'assouplissement, proche du Pilates et de la Gym du dos.			
	GYM. DU DOS avec Anthony	Salle socio-culturelle	Jeudi	18h25-19h25
	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.			
	TOTAL BODY avec Anthony	Salle socio-culturelle	Jeudi	19h35-20h35
	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 exercices 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.			
	ZUMBA avec Aury	Salle socio-culturelle	Jeudi	20h45-21h45
	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.			