

COTISATION ANNUELLE

ENFANTS (à partir du CP)	Licence	Adhésion	Paiement global
- Cross Kid's	18 €	82 €	100 €
- Zumba (de 5 à 10 ans)	18 €	82 €	100 €
- Cross Kid's + Zumba	18 €	147 €	165 €

ADULTES	Licence	Adhésion	Paiement global
----------------	---------	----------	-----------------

YOGA DOUX ou YOGA DYNAMIQUE

- 1 séance	29,50 €	110,50 €	140 €
- 2 séances	29,50 €	195,50 €	225 €

MARCHE NORDIQUE

1 séance	29,50 €	110,50 €	140 €
----------	---------	----------	--------------

GYM ADULTES

Cross Training / Fun Boxing / Gym. du dos / Sen'Tonique / Stretching / Total Body / Zumba

- 1 séance	29,50 €	80,50 €	110 €
- 2 séances	29,50 €	140,50 €	170 €
- 3 séances	29,50 €	195,50 €	225 €
- 4 séances	29,50 €	240,50 €	270 €

PLURIACTIVITÉS

- 1 Yoga + 1 Marche Nord.	29,50 €	190,50 €	220 €
- 1 Yoga + 1 Gym.	29,50 €	170,50 €	200 €
- 1 Marche Nord. + 1 Gym.	29,50 €	160,50 €	190 €
- 1 Marche Nord. + 2 Gym.	29,50 €	215,50 €	245 €
- 1 Yoga + 1 Marche Nord. +1 Gym.	29,50 €	235,50 €	265 €
- 1 Yoga + 2 Gym.	29,50 €	220,50 €	250 €
- 2 Yoga + 1 Marche Nord.	29,50 €	260,50 €	290 €
- 2 Yoga + 1 Gym.	29,50 €	245,50 €	275 €

CARTES

- 4 cours au choix	29,50 €	265,50 €	295 €
- 5 cours au choix	29,50 €	295,50 €	325 €
- 6 cours au choix	29,50 €	335,50 €	365 €

Remise 5 % sur adhésion :

Couple / Parents – Enfants / Fratrie / Demandeurs d'emploi

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



Année 2023/2024

REPRISE DES COURS le lundi 11 septembre 2023

INSCRIPTIONS

lors des forums des associations

à St Martin de Hinx : le vendredi 1^{er} septembre 2023

à Biarrotte : le samedi 9 septembre 2023

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

le lundi 4 septembre - 17h / 19h

le mercredi 6 septembre – 17h / 18h30

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter
les membres du bureau

- Bernadette LAFOURCADE, Présidente, 06 03 93 20 41
- Armelle LENEVEU, Présidente adjointe, 06 65 17 21 84
- Ghislaine PINCEEL, Trésorière, 06 77 18 34 42
- Christine de BEAUPUY, Trésorière adjointe, 06 43 82 24 03
- Marie Christine LAFITTE, Secrétaire, 06 72 36 24 63
- Marie CHAMPAUD, Secrétaire adjointe, 06 64 24 35 29

Site : smsgymvolontaire.sportsregions.fr

Facebook : GV St Martin de Hinx

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

SALLE SOCIO-CULTURELLE

Enfants
(à partir
du CP)

ZUMBA avec Aury

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.

CROSS KID'S avec Tom

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.

Adultes

MARCHE NORDIQUE avec Christine

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. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. 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.

CROSS TRAINING avec Cyrille

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

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.

SEN'TONIQUE avec Christine

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

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 Tom

Enchaînement de mouvements pieds/poings/bas du corps, sous forme ludique et sans contact, avec renforcement musculaire.

GYM. DU DOS avec Anthony

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

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.

ZUMBA avec Aury

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.

SALLE PIERRE DEVERT

Adultes

YOGA DOUX avec Pascale

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.

Lundi – 17h / 18h20

Mercredi – 16h30 / 17h30



Lundi - 14h / 15h30

Lundi – 18h50 / 19h50

Mardi – 17h50 / 18h50

Mercredi - 9h30 / 10h30



Mercredi - 10h45 / 11h45

Mercredi - 17h45 / 18h45

Jeudi – 18h25 / 19h25

Jeudi – 19h35 / 20h35

Jeudi – 20h45 / 21h45

Lundi - 18h30 / 19h30



**SÉANCES
DÉCOUVERTES**

**2 séances offertes
pour découvrir
votre prochaine
activité
au sein
de notre club !!!
(matériel prêté)**