

**INSCRIPTION  
COURS DE GYM-FITNESS  
Du 13/09/2010 au 01/07/2011**

	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3
Activité			
Jour			
Horaire			
Tarif annuel	<b>95,00 €</b>		

**Inscrivez-vous aux deux séances auxquelles vous voulez participer.**

**Si vous souhaitez bénéficier d'une 3<sup>ème</sup> séance, inscrivez votre choix, qui vous sera confirmé en fonction des places disponibles.**

**Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de bien vouloir retourner à l'accueil de la piscine :**

- ↳ le coupon ci-dessous dûment complété et signé par vos soins
- ↳ votre règlement par chèque établi à l'ordre du Trésor Public
- ↳ un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique
- ↳ une photo d'identité

**Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des dossiers complets.**

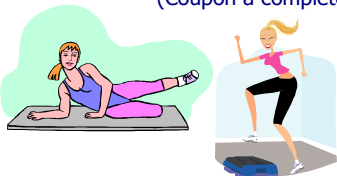
**L'équipe de la piscine se tient à votre disposition**

La Piscine – Espace Sports Loisirs du Pays de Landivisiau  
1 rue Pierre Loti – BP 40221 – 29402 Landivisiau cedex  
Tél : 02.98.68.09.00 – Fax : 02.98.68.43.00

Courriel : [lapiscine-paysdelandivisiau@orange.fr](mailto:lapiscine-paysdelandivisiau@orange.fr) – site internet : <http://lapiscine-paysdelandivisiau.com>



(Coupon à compléter et à déposer à l'accueil de La Piscine – Pour mémo des plannings : Conservez la partie haute)



Du 13 septembre 2010 au 1er juillet 2011 – Tarif annuel : 95,00 €			
	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3
Activité			
Jour			
Horaire			

NOM	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone/e-mail	

Les cours sont payables d'avance et à l'année. En cas d'absence, ils ne pourront être récupérés ou remboursés.

Date et Signature	Document reçu le (cadre réservé à l'accueil)

## PROGRAMME D'ACTIVITES GYM-FITNESS 2010-2011 :

JOUR	ACTIVITE	HORAIRE		
LUNDI	Gym d'entretien modérée	9h30-10h30	Stretching	Cours comprenant des assouplissements, des étirements et de la relaxation
	Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	10h30-11h30	Gym douce	Renforcement musculaire généralisé en douceur, suivi de 15 minutes de stretching
	Gym d'entretien	18h00-19h00	Gym d'entretien modérée	Cours complet orienté sur le travail cardio-vasculaire, le renforcement musculaire de l'ensemble du corps, et sur la souplesse
	Stretching	19h00-19h30		
	Step initié - niveau 1	19h30-20h15		
	Step débutant	20h15-21h00		
MARDI	Gym d'entretien modérée	9h30-10h30	Gym d'entretien	Séance équivalente à la gym d'entretien modérée avec un travail cardio-vasculaire et un renforcement musculaire plus soutenu
	Gym douce	10h30-11h30		
	Fitness training	11h00-11h45	Gym Tonic	Séance équivalente à la gym d'entretien avec un travail cardio-vasculaire et un renforcement musculaire plus intensifs
	Circuit training	12h15-13h00		
	Step débutant	18h30-19h15	Cuicuit Training	Séance de renforcement musculaire sous forme d'un circuit composé d'ateliers alternant un travail complet du haut et du bas du corps
	Step initié - niveau 1	19h15-20h00		
	Gym d'entretien	20h00-21h00		
Streching	21h00-21h30			
MERCREDI	Total Fitness	18h00-19h00	Ateliers	
	Aéro Gym	19h00-20h00	Cuisses, Taille Abdos, Fessiers	Cours comprenant des séances de 15 minutes de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, les fessiers, la taille et les abdos
	Gym Tonic	20h00-21h00		
JEUDI	Gym douce	9h30-10h30	Fitness Training	Séance de renforcement musculaire sur appareils, ciblée sur le travail des cuisses, des fessiers et des abdos
	Fitness Training	11h00-11h45		
	Fitness Training	12h00-12h45	Step	Cours cardio-vasculaire chorégraphié sur une plateforme appelée step
	Cuisses, Fessiers, Abdos	12h15-13h00		
	Gym d'entretien	18h00-19h00	Interval training	Séances comprenant, en alternance toutes les 10 minutes du Step ou du LIA (enchaînements chorégraphiés au sol sans sauts) et du renforcement musculaire
	Step initié - niveau 2	19h00-20h00		
	Taille, Fessiers, Abdos, Stretching	20h00-21h00	Total Fitness	Séances comprenant 20 minutes de LIA (enchaînements chorégraphiés au sol sans sauts), 20 minutes de step et 20 minutes de renforcement musculaire axé sur le buste et les abdos
VENDREDI	Gym d'entretien modérée	9h30-10h30	Aéro Gym	Cours cardio-vasculaire intensif alternant des phases d'aérobic et du renforcement musculaire (cuisses, buste, abdos)
	Stretching	10h30-11h00		
	Stretching + Balnéo	10h30-11h15		
	Taille, Abdos, Fessiers	12h45-13h30		
	Interval Training	19h00-20h00		
	Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	20h00-21h00		