

Inscription Cours de Gym Fitness

Du 04/09/17 au 30/06/18

	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3 (sous réserve des places disponibles)
Activité			
Jour			
Horaire			
Tarif annuel	126,50 €		

<i>Planning Gym Annuel (hors vacances scolaires)</i>	Cours du 04/09/2017 au 30/06/2018 – Voir le planning au verso Ce planning peut être modifié en cours d'année
<i>Planning Gym Vacances scolaires</i>	Ce planning sera modifié pendant les petites vacances scolaires Il n'y aura pas cours : ▶ Vacances de toussaint : du 30/10/17 au 04/11/17 ▶ Vacances de Noël : du 25/12/17 au 06/01/18 ▶ Vacances d'hiver : 05/03/18 au 10/03/18 ▶ Vacances de Pâques : du 30/04/18 au 05/05/18

Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de bien vouloir retourner à l'accueil de La Piscine, dès que possible et **pour le 20 août 2017** au plus tard :

- ↪ Le bulletin d'inscription aux cours, ci-dessous
- ↪ Votre certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym-fitness et balnéo.
- ↪ Votre règlement (carte bancaire, chèques vacances, espèces ou chèque)

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 – site Internet : <http://lapiscine-paysdelandi.com>



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

INSCRIPTION AUX COURS DE GYM - FITNESS			
Du 04 septembre 2017 au 30 juin 2018 – Tarif annuel : 126,50 €			
	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3 (sous réserve des places disponibles)
Activité			
Jour			
Horaire			
NOM		Prénom	Date de naissance
Adresse			
Téléphone		e-mail	

Les cours sont payables d'avance et au semestre. En cas d'absence, ils ne pourront être récupérés ou remboursés. L'adhérent(e) reconnaît avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'établissement et des conditions de fonctionnement de l'activité gym formalisées sur la fiche d'inscription.

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

PROGRAMME D'ACTIVITES GYM-FITNESS 2017-2018 :



JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	
LUNDI	Gym d'Entretien Gym douce Pilates (Initié)	9h30-10h30 10h30-11h30 12h15-13h00	Pilates : Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps, en suivant le rythme de la respiration.
	Fit PUMP Yoga Stretch Step Initié Pilates (Initié)	18h00-18h45 18h45-19h30 19h30-20h15 20h15-21h00	Coaching Pilates : Vous souhaitez débiter le Pilates et le créneau débutant ne vous convient pas. Nous vous proposons une mise à niveau individuelle à 2 ou 3 personnes pour pouvoir accéder très facilement au niveau initié (sur réservation).
MARDI	Pilates (Initié) Postural Ball - Swiss Ball	9h30-10h30 10h30-11h30	Postural Ball - Swiss Ball : Avec un Gym Ball, alternance de postures statiques, d'étirements et d'exercices de relaxation, visant au renforcement des muscles profonds.
	Circuit Training Circuit cardio training Body Barre Gym d'Entretien Stretching	12h15-13h00 18h30-19h15 19h15-20 h00 20h00-21h00 21h00-21h30	Gym Douce : Séance comprenant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse. Gym d'entretien : Séance composée d'exercices sollicitant le système cardio-vasculaire et musculaire dans sa globalité.
MERCREDI	Gym d'Entretien Yoga Stretch + Balnéo (30 minutes) Fit PUMP	9h30-10h30 10h30-11h15 12h15-13h00	Stretching : Cours comprenant des étirements afin de gagner en souplesse et se détendre.
	FUNCTIONNAL Step FIT Cardio Fit ZEN Step débutant	18h00-19h00 19h00-19h45 19h45-20h30 20h30-21h15	Yoga Stretch : Cours combinant des postures simples de yoga et des étirements permettant d'améliorer la souplesse, de se détendre et de se relaxer. Fit ZEN : Cours s'inspirant des techniques du taïchi, yoga et Pilates, destiné à acquérir force, souplesse, équilibre et bien-être.
JEUDI	Gym douce Fitness training Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	9h30-10h30 11h00-11h45 12h15-13h00	Fit PUMP : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.
	Cardio training Postural Ball - Swiss Ball Pilates (débutant)	18h00-18h45 19h00-19h45 19h45-20h30	Fit CARDIO : Cours cardio intensif alternant des phases cardio et des phases de renforcement musculaire sur des enchaînements simples et dynamiques, destiné à développer endurance et force.
VENDREDI	Gym d'Entretien	9h30-10h30	FUNCTIONAL Step : Séances alternant des phases de step et haute intensité avec des phases de renforcement musculaire fonctionnel (souplesse, agilité, force,). BODY BARRE : Cours de renforcement musculaire avec barres et haltères. Programme complet pour renforcer vos muscles et sculpter l'ensemble du corps. Circuit Cardio Training : Séance alternant du travail cardio et du renforcement musculaire généralisé, sous forme de circuit. Fitness Training : Séance de renforcement musculaire musculaire sur appareils, ciblé sur le travail des cuisses, fessiers et abdos.
	Pilates + Balnéo (30 minutes) Initié	10h30-11h30	
	Fit ZEN	12h15-13h00	
	Pilates (Initié)	13h30-14h30	
	Yoga Stretch + Balnéo (30 minutes)	14h30-15h15	
	Pilates COACHING Débutant et Initié	15h15-16h00	
FUNCTIONNAL Step Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	19h00-20h00 20h00-21h00		
SAMEDI	Fit PUMP FIT Cardio Fit ZEN	9h30-10h15 10h15-11h00 11h00-12h00	Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers : Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, la taille, les abdos et les fessiers.



DROIT A L'IMAGE
Autorisation de prise de vue

Je soussigné(e),.....

Demeurant.....

- AUTORISE
- N'AUTORISE PAS

le personnel de La Piscine à me filmer, à me photographier, à utiliser les films ou photos pour : - La réalisation de documents destinés à la promotion des activités
- Le site Internet et Facebook de La Piscine et de la Communauté des Communes
- La revue Pays de Landi Info.

En acceptant, je m'engage à ne faire aucune restriction du droit à l'image et de ne demander aucune contrepartie à La Piscine.

A.....le.....

Signature :