

Inscription Cours de Gym Fitness

Du 02/09/19 au 13/06/20



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

Planning Gym Annuel (hors vacances scolaires)	Cours du 02/09/2019 au 13/06/2020 – Voir le planning au verso Ce planning peut être modifié en cours d'année
Planning Gym Vacances scolaires	Ce planning sera modifié pendant les petites vacances scolaires Il n'y aura pas cours : ▶ Vacances de Toussaint : du 28/10/19 au 03/11/19 ▶ Vacances de Noël : du 23/12/19 au 05/01/20 ▶ Vacances d'hiver : 24/02/20 au 01/03/20 ▶ Vacances de Pâques : du 20/04/20 au 26/04/20

Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de bien vouloir retourner à l'accueil de La Piscine, **du 17 juin au 28 juin 2019** et **pour le 19 août 2019** 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 vous souhaite un très bel été

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)

Collez votre photo ici

INSCRIPTION AUX COURS DE GYM – FITNESS (hors biking)			
Du 02 septembre 2019 au 13 juin 2020 – Tarif annuel : 126,50 €			
	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3 <small>(sous réserve des places disponibles)</small>
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. 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)
------------------------------------	--

JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	
LUNDI	Circuit Cardio Training	9h30-10h15	Pilates : Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps, en suivant le rythme de la respiration.
	Gym douce Postural Ball Pilates (Initié)	10h15-11h15 11h15-12h00 12h15-13h00	
LUNDI	Fit PUMP Yoga Strech 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).
	Postural Ball		Postural Ball : Avec un Gym Ball, alternance de postures statiques, d'étirements et d'exercices de relaxation, visant au renforcement des muscles profonds.
MARDI	Gym d'Entretien Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	9h30-10h30 10h30-11h30	Gym Douce : Séance comprenant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse.
	Circuit cardio training Circuit cardio training Body Barre Gym d'Entretien Stretching	12h15-13h00 18h30-19h15 19h15-20h00 20h00-21h00 21h00-21h30	Swiss Ball : Exercices avec un Gym Ball visant à renforcer en douceur les muscles profonds puis à s'étirer
MARDI	Gym d'Entretien Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	9h30-10h30 10h30-11h30	Gym d'entretien : Séance composée d'exercices sollicitant le système cardio-vasculaire et musculaire dans sa globalité.
	Fit PUMP	12h15-13h00	Stretching : Cours comprenant des étirements afin de gagner en souplesse et se détendre.
MERCREDI	Yoga Strech + Balnéo (30 minutes) Fit PUMP	9h30-10h30 10h30-11h15 12h15-13h00	Yoga Strech : Cours combinant des postures simples de yoga et des étirements permettant d'améliorer la souplesse, de se détendre et de se relaxer.
	Pilates (Initié) FIT Cardio Fit ZEN Postural Ball	18h00-18h45 19h00-19h45 19h45-20h30 20h30-21h15	Fit ZEN : Cours s'inspirant des techniques du taïchi, yoga et Pilates, destiné à acquérir force, souplesse, équilibre et bien-être.
MERCREDI	Fit PUMP	12h15-13h00	Fit PUMP : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.
	Postural Ball		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.
JEUDI	Gym douce Swiss Ball Fitness training Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	9h30-10h30 10h45-11h45 11h00-11h45 12h15-13h00	FUNCTIONAL Step : Séances alternant des phases de step de haute intensité avec des phases de renforcement musculaire fonctionnel (souplesse, agilité, force, ...).
	Gym Zen - Stretching Cardio training Swiss Ball Step débutant	17h15-18h00 18h15-19h00 19h00-19h45 19h45-20h30	BODY BARRE : Cours de renforcement musculaire avec barres et haltères. Programme complet pour renforcer vos muscles et sculpter l'ensemble du corps.
JEUDI	Gym d'Entretien Pilates + Balnéo (30 minutes) Initié Fit ZEN	9h30-10h30 10h30-11h30 12h15-13h00	Circuit Cardio Training : Séance alternant du travail cardio et du renforcement musculaire généralisé, sous forme de circuit.
	Séance Bien-être + balnéo Yoga Strech + Balnéo (30 minutes) Pilates COACHING Débutant et Initié	13h30-14h30 14h30-15h15 15h15-16h00	Fitness Training : Séance de renforcement musculaire sur appareils, ciblé sur le travail des cuisses, fessiers et abdos.
JEUDI	FUNCTIONAL Step Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	18h30-19h30 19h30-20h30	Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers : Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, la taille, les abdos et les fessiers.
	Fit PUMP FIT Cardio Fit ZEN	9h30-10h15 10h15-11h00 11h00-12h00	Step : Cours cardio chorégraphié sur une plateforme appelée "Step", développant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire.
JEUDI	Fit PUMP FIT Cardio Fit ZEN	9h30-10h15 10h15-11h00 11h00-12h00	Séance Bien-être : Séance comprenant une alternance de Postural Ball, de Pilates, d'étirements et de relaxation
	Fit ZEN	11h00-12h00	Gym Zen/Stretching : Séance de relaxation et d'étirements des différents groupes musculaires
VENDREDI	Gym d'Entretien Pilates + Balnéo (30 minutes) Initié Fit ZEN	9h30-10h30 10h30-11h30 12h15-13h00	
	Séance Bien-être + balnéo Yoga Strech + Balnéo (30 minutes) Pilates COACHING Débutant et Initié	13h30-14h30 14h30-15h15 15h15-16h00	
VENDREDI	FUNCTIONAL Step Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	18h30-19h30 19h30-20h30	
	Fit PUMP FIT Cardio Fit ZEN	9h30-10h15 10h15-11h00 11h00-12h00	
SAMEDI	Fit PUMP FIT Cardio Fit ZEN	9h30-10h15 10h15-11h00 11h00-12h00	
	Fit ZEN	11h00-12h00	



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 :