

# Inscription Cours de Gym Fitness Du 03/04/18 au 30/06/18

|                   | Cours n° 1     | Cours n° 2 | Cours n° 3<br>(sous réserve des places disponibles) |
|-------------------|----------------|------------|---|
| Activité          |                |            |   |
| Jour              |                |            |   |
| Horaire           |                |            |   |
| Tarif trimestriel | <b>42,00 €</b> |            |   |

|   |   |
|---|---|
| Planning Gym trimestriel<br>(hors vacances scolaires) | Cours du 03/04/2018 au 30/06/2018 – Voir le planning au verso<br>Ce planning peut être modifié en cours d'année                             |
| Planning Gym Vacances scolaires                       | Ce planning sera modifié pendant les petites vacances scolaires<br>Il n'y aura pas cours :<br>▶ Vacances de Pâques : du 7/05/18 au 12/05/18 |

Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de bien vouloir retourner à l'accueil de La Piscine :

- ↪ 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](mailto: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 03 avril 2018 au 30 juin 2018 – Tarif trimestriel : 42,00 € |            |            |   |
|  | Cours n° 1 | Cours n° 2 | Cours n° 3<br>(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 trimestre. 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 2018 :



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