

# Inscription Cours de Gym Fitness

Du 01/04/20 au 13/06/20



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

Planning Gym Trimestriel <small>(hors vacances scolaires)</small>	Cours du 01/04/2020 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il y aura cours du 15 au 18 avril</li> <li>➤ Il n'y aura pas cours du 20 au 25 avril</li> <li>➤ Reprise du planning annuel le 27 avril</li> </ul>

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

- ↪ 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-paysdelandivisiau.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 01 avril 2020 au 13 juin 2020 – Tarif trimestriel : 42,00 €			
	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 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 2019-2020 :



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