

**INSCRIPTION**  
**COURS DE GYM - FITNESS**  
**Du 03/01/2017 au 30/06/2017**

	Cours n° 1	Cours n° 2	Cours n° 3 <small>(sous réserve des places disponibles)</small>
Activité			
Jour			
Horaire			
Tarif semestriel	<b>84,50 €</b>		

Planning Gym Semestriel <small>(hors vacances scolaires)</small>	Cours du 03/01/2017 au 30/06/2017 – 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 Noël : du 19/12/16 au 02/01/17 ▶ Vidange : 27/02/17 au 05/03/17 ▶ Vacances de Pâques : du 17/04/17 au 23/04/17

**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-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 janvier 2017 au 30 juin 2017 – Tarif semestriel : 84,50 €			
	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 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 <small>(cadre réservé à l'accueil)</small>

# PROGRAMME D'ACTIVITES GYM-FITNESS 2016-2017 :



JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	
LUNDI	Gym d'entretien modérée	09h30 - 10h30	<p><b>Gym Douce</b> : Renforcement musculaire généralisé en douceur, suivi de 15 minutes de stretching.</p> <p><b>Gym d'entretien modérée</b> : Cours complet destiné à améliorer la force musculaire, la coordination, l'équilibre, l'endurance et la souplesse.</p> <p><b>Gym d'entretien</b> : Séance équivalente à la gym d'entretien modérée, avec un travail cardio vasculaire et un renforcement musculaire plus soutenu.</p> <p><b>Stretching</b> : Cours comprenant des étirements afin de gagner en souplesse et se détendre.</p> <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>Yoga dynamique</b> : Enchaînements fluides de postures rythmées par la respiration.</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>Pilates</b> : Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps, en suivant le rythme de la respiration.</p> <p><b>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> <p><b>Fit PUMP</b> : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.</p> <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>FUNCTIONNAL Step</b> : Séance alternant des phases de step de 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 altères. Programme complet pour renforcer vos muscles et sculpter l'ensemble du corps.</p> <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 sur appareils, ciblée 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> <p><b>Step</b> : Cours cardio chorégraphié sur une plateforme appelée "Step", développant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire.</p>
	Gym douce	10h30 - 11h30	
	Pilates	12h15 - 13h00	
	Fit PUMP	18h00 - 19h00	
	Yoga Stretch	19h00 - 19h45	
MARDI	Step Initié	19h45 - 20h30	
	Pilates	20h30 - 21h15	
	Pilates	09h30 - 10h15	
	Swiss Ball	10h30 - 11h15	
	Yoga Stretch	11h30 - 12h00	
MERCREDI	Cardio training	12h15 - 13h00	
	Circuit cardio training	18h30 - 19h15	
	Body Barre	19h15 - 20 h00	
	Gym d'entretien	20h00 - 21h00	
	Stretching	21h00 - 21h30	
JEUDI	Gym d'entretien modérée	09h30 - 10h30	
	Yoga Stretch + Balnéo (30 minutes)	10h30 - 11h15	
	Fit PUMP	12h15 - 13h00	
	FUNCTIONNAL Step	18h00 - 19h00	
	FIT Cardio	19h00 - 19h45	
VENDREDI	Fit ZEN	19h45 - 20h30	
	Step Débutant	20h30 - 21h15	
	Gym douce	09h30 - 10h30	
	Fitness training	11h00 - 11h45	
	Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	12h15 - 13h00	
SAMEDI	Cardio training	18h00 - 18h45	
	Swiss Ball	19h00 - 19h45	
	Yoga Dynamique	20h00 - 20h30	
	Gym d'entretien modérée	09h30 - 10h30	
	Pilates + Balnéo (30 minutes)	10h30 - 11h30	



## 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 :