

Cours de Gym Fitness

Inscription du 6 décembre 2021 au 18 juin 2022

| | Cours n° 1 | Cours n° 2 | Cours n° 3 (sous réserve des places disponibles) |
|----------------|--|------------|---|
| Activité | | | Si vous souhaitez participer à un 3 ^{ème} cours, merci de faire la demande par mail à accueil.lapiscine@pays-de-landivisiau.com |
| Jour - Horaire | | | |
| Tarif | 90€00 abonnement du 6 décembre 2021 au 18 juin 2022 | | |

Choix des activités

- Inscrivez-vous à un cours n°2 si vous êtes certain(e) d'y participer
- Dans la mesure du possible choisissez 2 cours de nature différente

Pour le cours, merci d'apporter votre tapis de sol, une serviette éponge et des chaussures d'intérieur.

Le port du masque est obligatoire, sauf pendant les cours.

Il sera préférable d'arriver en tenue et de respecter les gestes barrière.

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

- Votre bulletin d'inscription
- Votre certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym-fitness et balnéo
- Votre règlement (carte bancaire de préférence, chèques vacances, espèces ou chèque)

Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des dossiers complets.

Nous vous souhaitons d'excellents moments de Sport et de Loisirs à La Piscine !

| Inscription aux cours Gym/Fitness | | Du 6 décembre 2021 au 18 juin 2022 – Tarif : 90€00 | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
| | Cours n° 1 | Cours n° 2 | Cours n° 3 (sous réserve des places disponibles) | |
| Activité | | | Si vous souhaitez participer à un 3 ^{ème} cours, merci de faire la demande par mail à accueil.lapiscine@pays-de-landivisiau.com | |
| Jour - Horaire | | | | |
| NOM | | Prénom | Date de naissance | |
| E.MAIL * | | | Téléphone | |
| | Merci d'inscrire très clairement votre adresse mail | | | |
| Adresse Postale | | | | |

Les cours sont payables d'avance. En cas d'absence, ils ne pourront être ni récupérés, ni 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 saison 2021/2022.

Autorisation de prise de vue : L'utilisateur autorise La Piscine à le prendre en photo et à utiliser les prises de vue pour sa communication.

Dans le cas contraire, l'utilisateur adresse à l'établissement un courrier de refus.

Les informations personnelles recueillies à partir de ce formulaire sont nécessaires pour la gestion de votre inscription et pour vous communiquer les informations concernant vos cours et toutes les activités de La Piscine. Elles sont enregistrées par et pour le service accueil. Vous disposez de droits sur les données vous concernant (modifications, suppressions...), que vous pouvez exercer auprès du délégué de la protection des données du site, en adressant une demande par écrit accompagnée d'un justificatif d'identité à l'adresse suivante : accueil.lapiscine@pays-de-landivisiau.com

| Jour | Activités | Horaires |
|----------|----------------------------------|-------------|
| LUNDI | Gym douce | 9h30-10h30 |
| | Stretching | 10h30-11h15 |
| | Postural Ball | 11h15-12h00 |
| | Pilates (initiés) | 12h15-13h00 |
| | Fit Pump | 18h00-18h45 |
| | Yoga Stretch | 18h45-19h30 |
| MARDI | Stretching | 19h30-20h15 |
| | Pilates (initié) | 20h15-21h00 |
| | Gym d'Entretien | 9h30-10h30 |
| | Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers | 10h30-11h30 |
| | Circuit cardio training | 18h30-19h15 |
| | Body Barre | 19h15-20h00 |
| MERCREDI | Gym d'Entretien | 20h00-21h00 |
| | Stretching | 21h00-21h30 |
| | Gym douce | 9h30-10h30 |
| | Yoga Stretch | 10h30-11h15 |
| | Pilates (débutant) | 11h15-12h00 |
| | Mix Fitness | 12h15-13h00 |
| JEUDI | Yoga Stretch | 17h00-18h00 |
| | Pilates (initiés) | 18h00-18h45 |
| | Fit Pump | 18h45-19h30 |
| | Postural Ball | 19h30-20h15 |
| | Fit Zen | 20h15-21h00 |
| | Fitness training | 10h55-11h40 |
| VENDREDI | Gym d'Entretien | 9h30-10h30 |
| | Pilates+Balnéo (30min) initié | 10h30-11h30 |
| | Fit Zen | 12h15-13h |
| | Séance bien-être + Balnéo | 13h30-14h30 |
| | Yoga Stretch + Balnéo (30min) | 14h30-15h30 |
| | Pilates COACHING (deb et initié) | 15h30-16h15 |
| VENDREDI | Biking à la séance | 17h00-17h45 |
| | FUNCTIONNAL Step | 18h30-19h30 |
| | Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers | 19h30-20h30 |

Pilates : Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps suivant le rythme de la respiration.

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 : Avec un Gym ball, alternance de postures statiques, d'étirements et d'exercices de relaxation visant au renforcement des muscles profonds.

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 cardiovasculaire et musculaire dans sa globalité.

Stretching : Cours comprenant des étirements afin de gagner en souplesse et se détendre.

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.

Fit Pump : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.

FUNCTIONAL Step : Séances alternant des phases de step de haute intensité avec des phases de renforcement musculaire fonctionnel (souplesse, agilité, force...).

BODY BARRE : Cours de renforcement avec barres et altères. 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 sur appareil, ciblé sur le travail des cuisses, fessiers et abdos.

Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers : Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, la taille, les abdos et les fessiers.

Step : Cours de cardio chorégraphié sur une plateforme appelée « Step », développant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire.

Mix Fitness : Séance alternant du travail cardio et du renforcement musculaire.

Séance Bien-être : Séance comprenant une alternance de Postural Ball, Pilates, d'étirements et de relaxation.



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 :