

Inscription au Trimestre Cours de Gym Fitness Du 14 mars 2022 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	52,00 € abonnement du 14 mars 2022 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 Trimestre Gym/Fitness

Du 14 mars 2022 au 18 juin 2022 – Tarif Trimestre: 52,00 €

	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 gym formalisées sur la fiche d'inscription saison 2021/2022.

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	ACTIVITES	HORAIRES
LUNDI	Gym douce Stretching Postural Ball Pilates (Initié)	9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15-12h00 12h15-13h00
	Fit PUMP Yoga Stretch Step Initié Pilates (Initié)	18h00-18h45 18h45-19h30 19h30-20h15 20h15-21h00
MARDI	Gym d'Entretien Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	9h30-10h30 10h30-11h30
	Circuit cardio training Body Barre Gym d'Entretien Stretching	18h30-19h15 19h15-20h00 20h00-21h00 21h00-21h30
MERCREDI	Gym douce Yoga Stretch Pilates (débutant) Mix fitness	9h30-10h30 10h30-11h15 11h15 - 12h00 12h15-13h00
	Yoga Stretch Pilates (Initiés) Fit pump Postural Ball Fit Zen	17h00 - 18h00 18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15 20h15 - 21h00
JEUDI	Fitness training	10h55 - 11h40
VENDREDI	Gym d'Entretien	9h30-10h30
	Pilates + Balnéo (30 minutes) Initié	10h30-11h30
	Fit ZEN	12h15-13h00
	Séance Bien-être + balnéo	13h30-14h30
	Yoga Stretch+ Balnéo (30 minutes)	14h30-15h30
	Pilates COACHING Débutant et Initié	15h30 - 16h15
	Biking à la séance FUNCTIONAL Step Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers	17h00 - 17h45 18h30-19h30 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 plus 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'augmenter 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 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 musculaire avec barres et haltères. 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 appareils 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 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 :