

INSCRIPTION TRIMESTRIELLE GYM/FITNESS

SAISON 2022-2023

Du 20 MARS au 24 JUIN 2023

	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	60,00€ abonnement trimestriel du 20 mars au 24 juin 2023		
Choix des activités	<ul style="list-style-type: none"> • Inscrivez-vous à un cours n°2 si vous êtes certain(e) d'y participer • Dans la mesure du possible choisissez 2 cours différents 		

Pour le cours, merci d'apporter votre tapis de sol, une serviette éponge et des chaussures d'intérieur. Il sera préférable d'arriver en tenue.

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 !

La Piscine – Espace Sports Loisirs du Pays de Landivisiau

1 rue Pierre Loti – BP 40221 – 29402 Landivisiau cedex - Tél : 02.98.68.09.00

Courriel : accueil.lapiscine@paysdelandi.com – site Internet : <http://lapiscine-paysdelandi.com>

INSCRIPTION GYM/FITNESS SAISON 2022-2023

Du 20 mars au 24 juin 2023 – Tarif trimestriel : 60,00 €

	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

PRENOM

E MAIL

Merci d'inscrire très clairement votre adresse mail

DATE DE NAISSANCE

TEL

ADRESSE POSTALE

En cas de souhait d'accès à un autre cours que celui mentionné ci-dessus, il est nécessaire d'en informer l'accueil.

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. 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 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, etc), que vous pouvez exercer en adressant une demande par écrit accompagnée d'un justificatif d'identité à l'adresse suivante : accueil.lapiscine@paysdelandi.com. **Droit à l'image** : Des photos de vous pourraient être prises, utilisées et diffusées à des fins de communication pour La Piscine (documents internes, brochures, site internet, Facebook). En cas de désaccord sur ce point, merci de déposer un courrier manuscrit à l'accueil de La Piscine en formalisant votre désaccord sur le droit à l'image.

Signature de l'adhérent

Inscription reçue le :

Réglé le :

Jour	Activités	Horaires
LUNDI	Stretching Postural Ball Pilates (initiés) Fit Pump Yoga Stretch Step initié Pilates (initié)	10h30-11h15 11h15-12h00 12h15-13h00 18h00-18h45 18h45-19h30 19h30-20h15 20h15-21h00
MARDI	Gym d'Entretien Gym douce Circuit cardio training Circuit cardio training Body Barre Gym d'Entretien Stretching	9h30-10h30 10h30-11h30 12h15-13h00 18h00-18h45 18h50-19h35 19h40-20h25 20h30-21h00
MERCREDI	Gym douce Yoga Stretch + Balnéo Pilates initiés FIT Pump Yoga Stretch Pilates (initiés) Fit Pump Postural Ball Fit Zen	9h30-10h30 10h30-11h15 11h15-12h00 12h15-13h00 17h00-18h00 18h00-18h45 18h45-19h30 19h30-20h15 20h15-21h00
VENDREDI	Pilates+Balnéo initié Fit Zen Séance bien-être + Balnéo Yoga Stretch + Balnéo Pilates (débutant) Cross Training Hiit	10h30-11h30 12h15-13h00 13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h15 18h30-19h30 19h30-20h30

Pilates Débutant : Vous souhaitez débiter le Pilates. Nous vous proposons une mise à niveau individuelle à 2 ou 3 personnes pour pouvoir accéder très facilement au niveau initié (sur réservation).

Pilates Sophrologie : Séance combinée d'une séance de Pilates (environ 20 minutes suivi d'une séance de sophrologie

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.

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 taichi, 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.

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.

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

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

Cross Training: Séance intensive développant l'agilité, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la précision, la résistance, la coordination, la flexibilité, la force et le cardio tout en faisant travailler le mental.

Biking: Séance intensive de vélo-fitness au rythme de la musique

Hiit: Entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (High-Intensity Interval Training) est une forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré