



Fitness

Cours 1 - GYM TRADITIONNELLE

Tous les mercredis hors vacances scolaires de 19h à 20h - 155€*

- Elle se compose de divers mouvements gymniques exécutés sur musique avec ou sans accessoires selon les cours (barres, altères, ballons, élastibands, step...).
- Travail articulaire et musculaire de l'ensemble du corps (poitrine, abdos, fessiers, adducteurs...).
- Retour au calme : étirements de l'ensemble du corps.

Cours 2 - GYM CHORÉGRAPHIÉE

Tous les mercredis hors vacances scolaires de 20h à 21h15 - 160€*

- Travail de la puissance aérobie selon les cours (Zumba, LIA, Rock, Step, Kickboxing...).
- Développement du sens rythmique, endurance et résistance, tonification de l'ensemble du corps par un apprentissage de pas dansés.

Bonus cours 1 ou 2 - ZUMBA

Certains vendredi hors vacances scolaires de 20h à 21h - Inclus dans la cotisation

Cours PILATE (Gym douce)

Tous les mercredis hors vacances scolaires, prix et horaires à définir.

Ce cours ne pourra être **ouvert qu'avec un minimum de 15 personnes** pré-inscrites.

- Développement des muscles profonds.
- Amélioration de la posture.
- Équilibre et assouplissement articulaire.
- Entretien, amélioration ou restauration des fonctions physiques.

* : Prix adhérent ASPG. Supplément pour personnes extérieures : +10€.



Fitness

ATTENTION
La section Gym ne sera maintenue
qu'avec 22 pré-inscriptions au 25 mai 2016

PRE-INSCRIPTION

Mercredi 25 mai 2016 à 20h à la Maison Barbier

- ✓ 1 photo d'identité
- ✓ 1 chèque de 50 euros

Possibilité de paiement en **3 fois**.

Un certificat médical sera à fournir à la rentrée avec le complément de la cotisation.

Contact

Référente section Gym, Valérie : 06 09 35 44 99

aspg@ytu.fr ou sur aspg.ytu.fr.



* : Prix adhérent ASPG. Supplément pour personnes extérieures : +10€.