

Les lieux des cours sont susceptibles de changer en fonction des consignes sanitaires consulter notre site

COURS	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROF
Activités Physiques Adaptées (APA)	Lundi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
Cardio-Muscu-Stretching	Lundi	18H45/19H45	Sacré Cœur	Folmer
Zumba®Step	Lundi	19H45/20H45	Sacré Cœur	Cinthia
Gym Santé mardi	Mardi	10H15/11H15	Sacré Cœur	Anne
Pilates mardi	Mardi	19H/20H	Sacré Cœur	Betty
Zumba®	Mercredi	19H45/20H45	Salle des fêtes	Cinthia
Gym Santé jeudi	Jeudi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
Gym du dos	Jeudi	18H/19H	Sacré Cœur	Betty
Pilates du jeudi	Jeudi	19H/20H	Sacré Cœur	Betty

 cours à effectif limité : sur pré-inscription uniquement : nous contacter.

Les formules	Contenu	Cotisation
F 1	1h de cours par semaine *	120€
F 2	2h de cours par semaine*	170€
F 3	3h de cours par semaine*	190€
F 4	4h de cours par semaine*	210€
F 5	5h de cours par semaine*	230€
F 6	Tous les cours	280€
APA	1 h par semaine	Forfait : 50€

* toujours le(s) même(s) cours

 2 cours d'essai gratuits sans obligation d'inscription

 Les cours manqués ne sont ni rattrapés ni remboursés

 Pas de cours pendant les vacances scolaires

 Si vous intégrez une activité en cours d'année vous payerez : 30€ (licence) + les cours au prorata du nombre de mois.



Le dernier samedi de chaque mois une marche conviviale a lieu, ouverte à tous les adhérents qui peuvent inviter un ami. **DEPART : SACRÉ CŒUR 14H15.**



Des cours en vidéo seront disponibles tout au long de l'année pour continuer à pratiquer pendant les vacances ou en cas de cours manqué.



L'inscription ne sera effective qu'après dépôt du dossier complet avec :

* la fiche d'inscription (disponible sur demande auprès d'un membre du bureau ou par mail)

*le règlement de la formule choisie (possibilité de faire plusieurs chèques)

*un **certificat médical pour les nouveaux adhérents** ou un **questionnaire de santé pour les anciens**



Présidente : Françoise Dei-Tos
asso-atoutsportmontricoux@orange.fr
06 26 66 73 14

Trésorière : Odile Herblon
atoutsportmontricoux@orange.fr
06 74 68 29 28

LES PROFS

BETTY : certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif/ diplômée de Pilates.

ANNE : brevet professionnel d'éducateur sportif/ certificat d'éveil et motricité enfants de 9 mois à 6 ans/ en formation CS AMAP : animation et maintien de l'autonomie de la personne.

CINTHIA : certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif/ instructeur Zumba®Concepts/coach Piloxing® SSPet Knockout/instructeur Kudurot®/Coach Strong by Zumba TM.

FOLMER : Diplôme de moniteur principal de sports de plein air et management d'activités de plein air (diplôme obtenu aux Pays Bas). Equivalence du certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif. (Équivalence obtenue en France)

LES COURS

ZUMBA®

Des exercices sans contraintes, en mêlant des mouvements à haute intensité et basse intensité, un entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et souplesse, le tout sur des rythmes latino américains et des musiques du monde .

ZUMBA®STEP

Tous les mouvements du Step pour renforcer et tonifier vos jambes et fessiers. Tout l'esprit de la fitness party Zumba® pour vous amuser et vous dépenser. Zumba®Step favorise les exercices cardio-vasculaires et d'amincissement tout en ajoutant des mouvements qui sculptent votre sangle abdominale et vos jambes .

CARDIO-MUSCU-STRETCHING

Échauffement général pour préparer les articulations, suivi d'un cardio modéré, ensuite à l'aide de matériel (haltères, élastiques, ballons...) renforcement de la musculature du haut et du bas du corps, puis récupération avec stretching.

GYM SANTÉ

Cours complet où tous les domaines de la gym d'entretien sont abordés : entretien musculaire, léger cardio, étirements. Le tout adapté à chacun et à ses capacités (les contenus des cours du mardi et jeudi sont différents)

PILATES

Technique douce corps et esprit de renforcement des muscles posturaux profonds, basée sur le contrôle du mouvement et de la respiration spécifique. Respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision, concentration : voici les 6 principes originels de cette méthode.

GYM DU DOS

A tous ceux qui souhaitent entretenir leur « capital dos » et apprendre les bonnes postures pour protéger leur dos lors d'une activité physique ou professionnelle, Betty propose des exercices d'étirements favorisant la détente et des exercices de renforcement musculaire.

APA : ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Aux adultes et seniors en perte d'autonomie, Anne propose des activités d'entretien corporel adaptées, progressives et sécurisées. Ces exercices ont pour but d'améliorer son équilibre, conserver sa souplesse et sa force, (re)trouver confiance en son corps.