ATOUT SPORT MONTRICOUX

2022 - 2023

https://www.atoutsportmontricoux.com/

https://www.facebook.com/atoutsportmontricoux/

Reprise des cours : à partir du lundi 12 septembre 2022

COURS	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROF
Cardio-Muscu-Stretching ✖	Lundi	18H45/19H45	Sacré Cœur	Sébastien
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	19H/20H	Salle des fêtes	Cinthia
Gym Santé jeudi	Jeudi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
Gym du dos ✖	Jeudi	18H/19H	Sacré Cœur	Vanessa
Pilates du jeudi ✖	Jeudi	19H/20H	Sacré Cœur	Vanessa
Pilates du vendredi ✖	Vendredi	19H/20H	Salle de jeux de l'école maternelle	Vanessa

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

Les formules	Contenu	Cotisation
F 1	1h de cours par semaine *	140€
F 2	2h de cours par semaine*	190€
F 3	3h de cours par semaine*	210€
F 4	4h de cours par semaine*	230€
F 5	5h de cours par semaine*	250€
F 6	Tous les cours	300€

*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.

La cotisation comprend la licence+ le montant des cours :paiement en plusieurs chèques possible.

Nous rencontrer **: Marché** de Montricoux **vendredis 19 et 26 août**. **Matinée des associations** du Sacré Cœur 7 rue des remparts à Montricoux le **samedi 3 septembre 2021 de 10H à 12H**.

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)
* Le certificat médical n'est pas obligatoire. **Le questionnaire de santé** peut être suffisant à condition que vous répondiez **NON à toutes les questions;** si tel n'est pas le cas un certificat médical vous sera demandé.

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.**

Présidente : Françoise Deï-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 (activités physiques pour tous)/ Formations :Module APA (Act physiques adaptées/ Sport sur ordonnance/ Agréée EFformip/ Gym chaise/ Marche dynamique « Bungy Pump/ Animer des séances en extérieur.

CINTHIA : Certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif/ instructrice Zumba®Concepts/coach Piloxing® SSPet Knockout/instructrice Kudurotfit®/Coach Strong by Zumba TM/ instructrice Socasize® Fitness

SÉBASTIEN: Brevet professionnel d'éducateur sportif Activités de la forme : cours collectifs et haltérophilie , musculation .

VANESSA: Brevet professionnel d'éducateur sportif Activités de la forme : cours collectifs et haltérophilie , musculation/Certification pilates (niveau1) /Certification pilates petit matériel (niveaux 1 et 2)/Certification EfFormip (formations qui permettent d'adapter l'activité physique à un public porteur de pathologies diverses.)

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, Vanessa propose des exercices d'étirements favorisant la détente et des exercices de renforcement musculaire.