

# GYM / FITNESS ANNUELLE Saison 2024/2025

Du 09 septembre 2024 au 21 juin 2025

	Cours n°1	Cours n°2	Cours n°3
Activité			
Jour / Horaire			
Tarif	190,00€   Du 09 septembre 2024 au 21 juin 2025		

**Réservation en ligne pour trois cours par semaine sur le Site internet de La Piscine du Pays de Landi**

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 • Votre certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym-fitness et balnéo • Votre règlement (carte bancaire de préférence, chèques vacances)**

Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des dossiers complets et dans la limite des places disponibles.

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: [lapiscine@paysdelandi.com](mailto:lapiscine@paysdelandi.com) | Site: <https://lapiscine-paysdelandi.com>

(coupon à compléter et à déposer à l'accueil de La Piscine)

## GYM / FITNESS - SAISON 2024/2025 Du 09 septembre 2024 au 21 juin 2025 - Tarif : 190,00€

	Cours n°1	Cours n°2	Cours n°3
Activité			
Jour / Horaire			
Nom		Prénom	
E-Mail		Tél.	
CP + Ville			

**L'adhérent doit réserver ses séances en ligne, sur le site internet de réservation de La Piscine du Pays de Landi.**

**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), que vous pouvez exercer en adressant une demande par écrit accompagnée d'un justificatif d'identité à l'adresse suivante : [lapiscine@paysdelandi.com](mailto:lapiscine@paysdelandi.com)

Signature	Reçu le:	Régulé le:

LUNDI	<p><b>Gym Douce</b> Stretching Postural Ball Pilates Initiés</p> <p><b>Fit Pump</b> Yoga Stretch Step Initié Pilates Initié</p>	<p>9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15 - 12h00 12h15 - 13h00</p> <p>18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15 20h15 - 21h00</p>	<p><b>Pilates Débutant</b> : 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). Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps, en suivant le rythme de la respiration.</p> <p><b>Postural Ball</b> : Avec un Gym ball, alternance de postures statiques, d'étirements et d'exercices de relaxation visant au renforcement des muscles profonds.</p>
MARDI	<p><b>Fitness Musculation encadré</b> Gym Douce Circuit Cardio Training</p> <p>Circuit Cardio Training Circuit Cardio Musculation Cuisses Abdos Fessiers Stretching</p>	<p>9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 12h15 - 13h00</p> <p>17h30 - 18h15 18h25 - 19h10 19h15 - 20h00 20h00 - 20h30</p>	<p><b>Gym Douce</b> : Séance comprenant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse.</p> <p><b>Gym d'entretien</b> : Séance composée d'exercices sollicitant le système cardiovasculaire et musculaire dans sa globalité.</p> <p><b>Yoga Stretch</b> : cours combinant des postures simples de yoga et des étirements permettant d'améliorer la souplesse, de se détendre et de se relaxer.</p>
MERCREDI	<p><b>Gym Douce</b> Yoga Stretch + Balnéo Pilates Initiés Fit Pump</p> <p>Yoga Stretch Pilates Initié Fit Pump Postural Ball Fit Zen</p>	<p>9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15 - 12h00 12h15 - 13h00</p> <p>17h00 - 18h00 18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15 20h15 - 21h00</p>	<p><b>Fit Zen</b> : Cours s'inspirant des techniques du taïchi, yoga et Pilates destiné à acquérir force, souplesse, équilibre et bien être.</p> <p><b>Fit Pump</b> : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.</p> <p><b>Circuit Cardio Training</b> : Séance alternant du travail cardio et du renforcement musculaire généralisé sous forme de circuit.</p> <p><b>Step</b> : cours de cardio chorégraphié sur une plateforme appelée « Step », développant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire.</p>
JEUDI	<p><b>Gym Douce</b> Tai-Chi Gym d'entretien</p> <p>Cuisses Abdos Fessiers Step Renfo Body Boxing</p>	<p>9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15 - 12h15</p> <p>17h00 - 17h45 18h00 - 18h45 18h45 - 19h30</p>	<p><b>Séance Bien-être + Balnéo</b> : séance comprenant une alternance de Postural Ball, Pilates, d'étirements et de relaxation.</p> <p><b>Cross Training</b> : 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.</p> <p><b>Biking</b> : Séance intensive de vélo-fitness au rythme de la musique.</p>
VENDREDI	<p><b>Gym d'Entretien</b> Pilates Initié + Balnéo Fit Zen</p> <p>Séance Bien-être + Balnéo Yoga Stretch + Balnéo Pilates Débutant Biking Cross training Hiit</p>	<p>9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 12h15 - 13h00</p> <p>13h30 - 14h30 14h30 - 15h30 15h30 - 16h15 17h00 - 17h45 18h30 - 19h15 19h30 - 20h30</p>	<p><b>Hiit</b> : 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</p> <p><b>Cuisses / Abdos / Fessiers</b> : pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps.</p> <p><b>Tai-Chi</b>: Gymnastique chinoise consistant en un enchaînement lent de mouvements.</p>
SAMEDI	<p>Body Boxing Body Boxing</p>	<p>10h00 - 11h00 11h15 - 12h15</p>	<p><b>Body Combat</b>: Le BodyCombat est un cours de fitness de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats.</p>