



ESPACE SPORT LOISIRS

La Piscine



Pays de Landivisiau

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

GYM / FITNESS

ANNUELLE - SAISON

2023/2024

Du 18 septembre 2023 au 30 juin 2024



Cours n°1

Cours n°2

Cours n°3

(sous réserve de places disponibles)

Activité

Jour / Horaire

Tarif

160,00€ | Du 18 septembre 2023 au 30 juin 2024

Choix des activités

- Inscription pour deux cours par semaine (Il est important d'être assidu(e) aux cours)

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)

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 | Site: <https://lapiscine-paysdelandi.com>

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



Inscription GYM / FITNESS - SAISON 2023/2024

Du 18 septembre 2023 au 30 juin 2024 - Tarif : 160,00€

Cours n°1

Cours n°2

Cours n°3

(sous réserve de places disponibles)

Activité

Jour / Horaire

Si vous souhaitez participer à un 3ème cours, merci de faire la demande par mail à lapiscine@paysdelandi.com

Nom

Prénom

Date de naissance

E-Mail

Tél.

Adresse

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,), que vous pouvez exercer en adressant une demande par écrit accompagnée d'un justificatif d'identité à l'adresse suivante : 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, Instagram). 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

Inscription reçue le:

Réglé le:

Jour	Activités	Horaires	Descriptif des activités
LUNDI	Gym Douce Stretching Postural Ball Pilates Initiés Fit Pump Yoga Stretch Step Initié Pilates Initié	9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15 - 12h00 12h15 - 13h00 18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15 20h15 - 21h00	<u>Pilates Débutant</u> : 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 chaines musculaires profondes du corps, en suivant le rythme de la respiration. <u>Postural Ball</u> : Avec un Gym ball, alternance de postures statiques, d'étirements et d'exercices de relaxation visant au renforcement des muscles profonds. <u>Gym Douce</u> : Séance comprenant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse.
MARDI	Gym d'Entretien Gym Douce Circuit Cardio Training Circuit Cardio Training Hiit Cuisses Abdos Fessiers Stretching	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 12h15 - 13h00 17h30 - 18h15 18h25 - 19h10 19h15 - 20h00 20h00 - 20h30	<u>Gym d'entretien</u> : Séance composée d'exercices sollicitant le système cardiovasculaire et musculaire dans sa globalité. <u>Yoga Stretch</u> : cours combinant des postures simples de yoga et des étirements permettant d'améliorer la souplesse, de se détendre et de se relaxer. <u>Fit Zen</u> : Cours s'inspirant des techniques du taïchi, yoga et Pilates destiné à acquérir force, souplesse, équilibre et bien être. <u>Fit Pump</u> : Cours axé sur le renforcement musculaire qui sculpte, renforce et tonifie le corps tout entier.
MERCREDI	Gym Douce Yoga Stretch + Balnéo Pilates Initiés Fit Pump Yoga Stretch Pilates Initié Fit Pump Postural Ball Fit Zen	9h30 - 10h30 10h30 - 11h15 11h15 - 12h00 12h15 - 13h00 17h00 - 18h00 18h00 - 18h45 18h45 - 19h30 19h30 - 20h15 20h15 - 21h00	<u>Circuit Cardio Training</u> : Séance alternant du travail cardio et du renforcement musculaire généralisé sous forme de circuit. <u>Step</u> : cours de cardio chorégraphié sur une plateforme appelée « Step », développant l'endurance, la coordination et le tonus musculaire. <u>Séance Bien-être + Balnéo</u> : séance comprenant une alternance de Postural Ball, Pilates, d'étirements et de relaxation. <u>Cross Training</u> : 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.
VENDREDI	Gym d'Entretien Pilates Initié + Balnéo Fit Zen Séance Bien-être + Balnéo Yoga Stretch + Balnéo Pilates Débutant Biking Cross training Hiit	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 12h15 - 13h00 13h30 - 14h30 14h30 - 15h30 15h30 -16h15 17h00 - 17h45 18h30 - 19h15 19h30 - 20h30	<u>Biking</u> : Séance intensive de vélo-fitness au rythme de la musique. <u>Hiit</u> : 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 <u>Cuisses / Abdos / Fessiers</u> : pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps.