



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs ces aides n'étant pas cumulables)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES PHYSIQUES DE LA FORME

ACTIVITE ADOS ADULTES 1H PAR SEMAINE	100,00 €
ACTIVITE ADOS ADULTES 1H30 PAR SEMAINE	150,00 €

REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 16 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	J.L. BERTRAND	ANIMATEURS
LUNDI	09H00-10H00	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	17H00-18H00	BODYART	SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	18H00-19H00	STRETCHING		
	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN		
MARDI	10H30-11H30 NOUVEAU CRENEAU	STRETCHING (*)	SALLE DE DANSE	NATHALIE CORDEIRO
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	STRONG +16 ANS	SALLE DE DANSE	CAROLINE HONORE en partenariat avec AVOSMARQUES63
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H00-17H00 11-17 ANS	CROSS TRAINING ADOS (*)	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	MARION BAIN
	16H30-18H00	PILATES DEBUTANTS + STRETCHING	SALLE DE COMBAT 2	SEBASTIEN GABRIAC en partenariat avec le GE SPORTS 63
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	PILATES TOUS NIVEAUX		
JEUDI	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	14H00-15H00 ADULTES	CARDIO TRAINING		CATHERINE PETIT
	15H00-16H30	GYM SENIORS	SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	16H30-18H00	PILATES INTERMEDIAIRES + STRETCHING (1)		
	18H00-19H00	BODY SCULPT		
		en partenariat avec 19H00-20H30	PILATES TOUS NIVEAUX + STRETCHING	
	18H30-19H30	BODYART OU STRETCHING 1x/2	POLYVALENT	RACHEL JOULIE

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 19-20 & 26-27 SEPTEMBRE 2023 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 7 SEPTEMBRE

TSVP (+ d'infos au verso)



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

La Gym Séniors : activités physiques adaptées aux séniors. Entretien du **souffle, endurance**, amélioration du transit, meilleure **coordination** des mouvements. Plus de **force, de souplesse, de tonicité, de reflexe. Mémoire** en mouvement, **équilibre**, gestion du stress, **vigilance**. Entretien de la fonction cardiaque, amélioration de la circulation sanguine, meilleure **résistance à l'effort**.

Le Pilates : c'est une **gym douce** qui permet de **corriger et d'améliorer la posture** de façon volontaire en **raffermissant et en tonifiant les muscles profonds et superficiels de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos**. Elle permet d'**éliminer le stress** grâce à une technique basée sur la **respiration** afin d'améliorer la vie quotidienne.

Le **BodyART** est basé sur le **Yin et le Yang**, un bien être qui associé **fitness, stretching, pilates et yoga** dans une **harmonie** très **fonctionnelle**. Il faut l'essayer pour l'adopter ou pas ! / Le **Body Sculpt** est une technique qui vise à renforcer aussi bien l'aspect **cardio-vasculaire** que **musculaire** et gagner en **tonicité**. Méthode de renforcement musculaire par excellence, le Body Sculpt allie le **step pour le côté cardio et le Body Pump pour accentuer le travail musculaire**. Comme son nom l'indique, le Body Sculpt a pour objectif d'aider à **remodeler sa silhouette**. Le cours alterne **des séances de cardio entrecoupées d'exercices de musculation** réalisés avec des **élastiques, des bâtons** ou encore des **haltères** afin d'optimiser l'intensité de l'effort.

Le **Cross Training (*)** est idéal pour les adolescents car il intègre une grande variété de disciplines sportives comme l'**haltérophilie**, la **gymnastique** ou encore le **cardio**. Il offre aux adolescents l'opportunité d'acquérir un **esprit sportif**, du **fair-play**, un certain leadership, un **équilibre émotionnel**, une capacité d'écoute et d'assimilation, l'auto-discipline et des valeurs axées autour de la concurrence, la persévérance et le perfectionnement continu.

C'est un **sport polyvalent**, complet et diversifié qui leurs permettra de **mieux accepter leur corps**, d'en garder le contrôle, **d'avoir une vie saine et équilibrée** et **d'acquérir des aptitudes physiques et psychologiques** qui amélioreront certainement leur avenir.

Le **Cardio Training** : un exercice cardio training se traduit comme un **entraînement cardio-vasculaire**.

Les **bienfaits** : meilleure **condition physique / tonus musculaire / perte de poids**.

Les **séances** : alternance de **renforcement musculaire, de cardio, de gainage, etc...**

Aussi complet que varier ses exercices permettent **d'améliorer votre endurance tout en tonifiant votre corps**.