



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 2021/2022

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2004 ET AVANT		5,12 €
LICENCE NES DE 2005 A 2010		2,96 €
LICENCE NES EN 2011 ET APRES		1,46 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 31 AOUT 2021 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 (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE

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

96,00 €

ACTIVITE ADOS ADULTES 1H30 PAR SEMAINE

148,00 €

REPRISE LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

MINIMUM REQUIS 18 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		
	14H00-15H00	GYM ATELIER ADULTES (2)		
	15H00-16H30	GYM SENIORS (2)		
	18H00-19H00	STRETCHING		
MARDI	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	09H00-10H30	PILATES STRETCH INTER (2)		
	16H30-18H00	PILATES STRETCH DEB (2)		
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE	POLYVALENT	NATHALIE CORDEIRO
	19H00-20H30	PILATES STRETCH DEB (3)		
	19H00-20H00	ZUMBA STRONG +16 ANS (1) (2)	SALLE DE DANSE	CAROLINE HONORE
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES STRETCH DEB (3)	COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE (2)	SALLE DE COMBAT 2	SEBASTIEN GABRIAC <small>en partenariat avec le GE SPORTS 63</small>
JEUDI	19H00-20H00	GYM PILATES (1) (2)	SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN		
	14H00-15H00	GYM ATELIER ADULTES (2)		
	15H00-16H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES STRETCH INTER (3)		
JEUDI	18H00-19H00	BODY SCULPT	SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	19H00-20H30	PILATES STRETCH INTER (3)		
	18H00-19H00	STRETCHING (2)		
19H00-20H00	BodyART (2)			

TSVP (+ d'infos et inbike 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 2021/2022

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2004 ET AVANT		5,12 €
LICENCE NES DE 2005 A 2010		2,96 €
LICENCE NES EN 2011 ET APRES		1,46 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 31 AOUT 2021 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 (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE

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.

(1) NOUVEAUTE

(2) SE PRE-INSCRIRE / CRENEAUX OUVERTS SI EFFECTIFS SUFFISANTS

(3) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 9 SEPTEMBRE

INBIKE

ACTIVITE ADOS ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE

215,00 €

REPRISE MERCREDI 22 SEPTEMBRE 2021

MINIMUM REQUIS 9 PERSONNES

JOUR	HEURE	CENTRE DE LOISIRS	ANIMATRICE
MERCREDI	18H15-19H00	GRANDE SALLE	NATHALIE CORDEIRO

D'une efficacité redoutable et **accessible à tous**, l'inbike est **excellent pour tonifier harmonieusement tout le corps** (*même les muscles supérieurs sont sollicités*) et **galber cuisses et fessiers**. Il permet également d'**améliorer sa condition cardio-vasculaire** car on travaille son coeur et son souffle. On transpire et on s'amuse sans se préoccuper de la circulation ! La musique guide et donne la cadence. Et c'est tout **bénéfique pour les articulations qui sont préservées**.

Adieu stress et nervosité, bonjour dopamine, endorphine et sérotonine.