



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON

TEL. 04 73 84 62 28

Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr

Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2024/2025

SPORTS avec LICENCE AFFINITAIRE

CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2013 ET AVANT		9,00 €
LICENCE NES EN 2014 ET APRES		6,00 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 27 AOUT 2024 SAUF EXCEPTION
POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

UNE ATTESTATION QS-SPORT NEGATIVE ou UN CERTIFICAT MEDICAL de moins d'un an

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 105,00 €

ACTIVITE ADOS ADULTES 1H30 PAR SEMAINE 158,00 €

REPRISE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

MINIMUM REQUIS 16 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEURS
LUNDI	09H00-10H00	GYM D'ENTRETIEN	JLB SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	17H00-18H00	BODYART	JLB SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	18H00-19H00	STRETCHING		
	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN		
MARDI	10H30-11H30	STRETCHING	JLB SALLE DE DANSE	NATHALIE CORDEIRO
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	STRONG +16 ANS	JLB SALLE DE DANSE	CAROLINE HONORE <small>en partenariat avec AVOSMARQUES63</small>
	20H00-21H00	CIRCL MOBILITY (*) +16 ANS		
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	JLB SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES TOUS NIVEAUX + STRETCHING	JLB SALLE DE COMBAT 2	EMILIE SAUZEAU <small>en partenariat avec le GE SPORTS 63</small>
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	PILATES TOUS NIVEAUX		
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		
JEUDI	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN	JLB SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	14H00-15H00 ADULTES	CARDIO TRAINING		CATHERINE PETIT
	15H00-16H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES INTERMEDIAIRES + STRETCHING (1)	JLB SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	18H00-19H00	BODY SCULPT		Johanna GRAND <small>en partenariat avec le GE SPORTS 63</small>
	19H00-20H30	PILATES DEBUTANTS + STRETCHING		
	18H30-19H30	BODYART OU STRETCHING 1x/2		JLB ESPACE POLYVALENT

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 5 SEPTEMBRE

TSVP (+ d'infos au verso)

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 17 & 24 SEPTEMBRE 2024 SI EFFECTIFS SUFFISANTS



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON

TEL. 04 73 84 62 28

Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr

Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2024/2025

SPORTS avec LICENCE AFFINITAIRE

CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2008 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2013 ET AVANT		9,00 €
LICENCE NES EN 2014 ET APRES		6,00 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 27 AOUT 2024 SAUF EXCEPTION
POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

UNE ATTESTATION QS-SPORT NEGATIVE ou UN CERTIFICAT MEDICAL de moins d'un an

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

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Le **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 **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 **Circl Mobility (*)** est un nouveau **programme de mobilité** basé sur des **mouvements de souplesse** et **d'étirements synchronisés sur de la musique** sous forme de routine. Issue de la science du mouvement fonctionnel, elle permet de **réduire les raideurs articulaires**, de **diminuer les tensions musculaires**, et de facto de produire un **effet positif sur la concentration, l'équilibre et la gestion du stress** à long terme.

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 **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**.