



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 19 SEPTEMBRE 2022

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	BODY ART (1)	SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	18H00-19H00	STRETCHING		
	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN		
MARDI	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE	POLYVALENT	NATHALIE CORDEIRO
	19H00-20H30	PILATES STRETCH DEB (2)		
	19H00-20H00	STRONG +16 ANS	SALLE DE DANSE	CAROLINE HONORE <small>en partenariat avec AVOSMARQUES63</small>
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES STRETCH DEB (2)	SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO SEBASTIEN GABRIAC <small>en partenariat avec le GE SPORTS 63</small>
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	GYM PILATES		
JEUDI	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	14H00-15H00	GYM ATELIER ADULTES		
	15H00-16H30	GYM SENIORS	SALLE DE COMBAT 2	CATHERINE PETIT
	16H30-18H00	PILATES STRETCH INTER (2)		
	18H00-19H00	BODY SCULPT		
	19H00-20H30	PILATES STRETCH INTER (2)	POLYVALENT	NATHALIE CORDEIRO
18H30-19H30	BODY ART OU STRETCH 1x/2			
VENDREDI	18H00-19H00	STEP (*) (1)	POLYVALENT	RACHEL JOULIE AURELIE DOURY-CORDIER

(*) NOUVEAUTE en partenariat avec

TSVP (+ d'infos au verso)

(1) SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS DU 19 AU 30 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

(2) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 8 SEPTEMBRE



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

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.