

Energy ST MORILLON

INSCRIPTION 2022- 2023

MODALITES

- Cours proposés à tous, à partir de 16 ans, hors vacances scolaires, sous réserve d'un nombre suffisant de participants.
- Sur la 1ère semaine (du 5 au 9 septembre), 1 cours d'essai gratuit !

PIÈCES A FOURNIR

- 1 certificat médical OBLIGATOIRE (valable 3 ans) de non contre-indication à la pratique du sport concerné (ou le questionnaire de santé complété pour les personnes ayant fourni un certificat médical la saison passée).
- Règlement obligatoire en 3 chèques, pour les 3 trimestres d'activités (1 par trimestre).

RÈGLEMENT

- J'autorise l'Energy St Morillon à utiliser mon image dans le cadre de publications concernant l'association. Cochez la case correspondante :

Oui Non

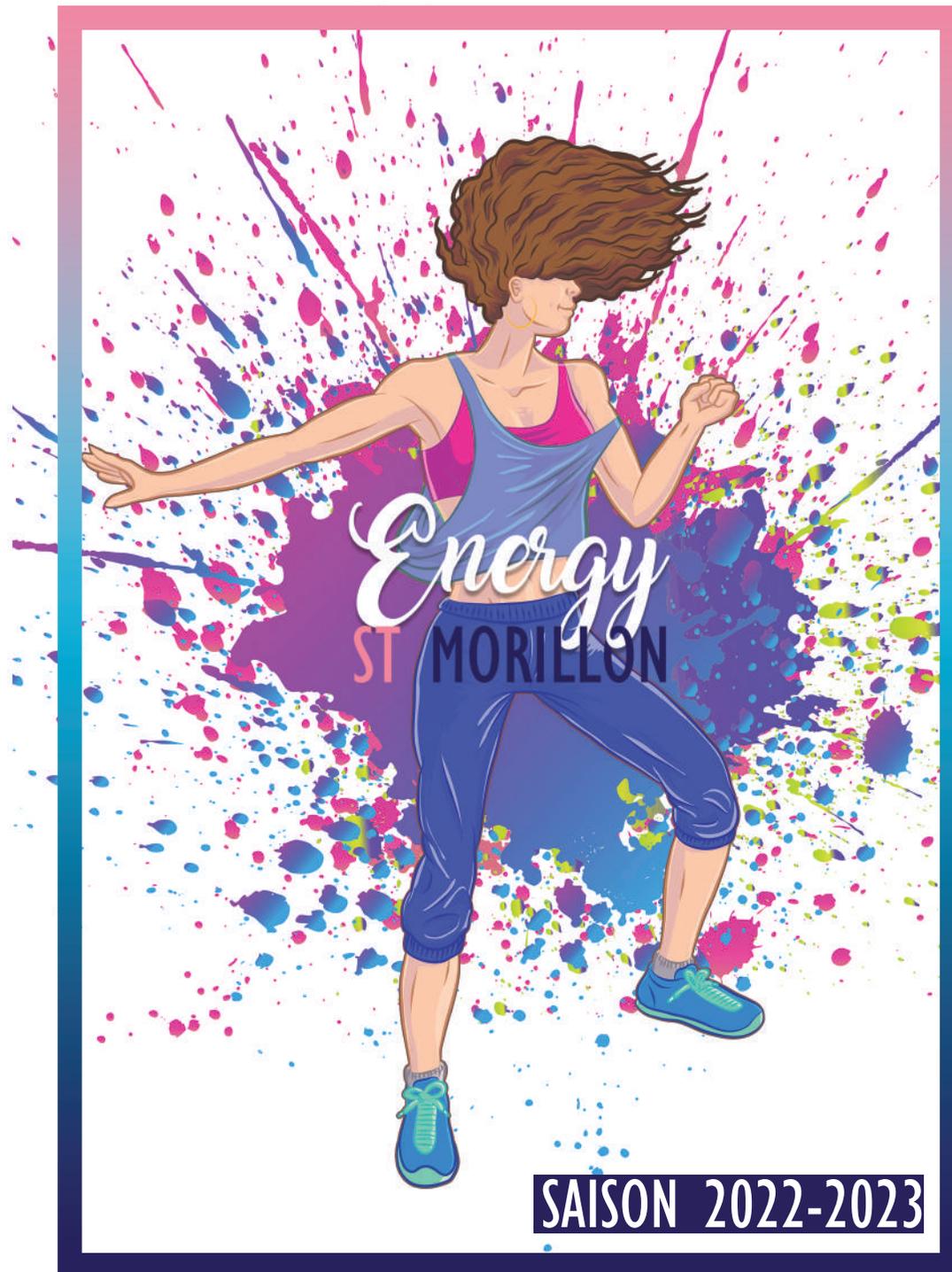
- Toute inscription vaut engagement pour la saison. Aucune restitution de paiement ne pourra se faire en cours d'année, sauf sur présentation d'un justificatif médical.

- Je reconnais avoir pris connaissance de toutes les modalités d'assurance de base et de la possibilité de souscrire pour 10,86€ à une option complémentaire IA SPORT + sur le document MAIF affiché à la salle des Fêtes. Cochez la case correspondante :

Je souhaite souscrire à IA SPORT Je ne souhaite pas souscrire à IA SPORT

 Rejoignez-nous sur Facebook @Energy ST Morillon

Pour tout renseignement vous pouvez nous contacter : gymvolontaire.033158@gmail.com
Vanessa Duponcheel 06 80 74 74 98 / Sabrina Monseau 06 61 65 22 05



Reprise des cours à partir du 5 septembre 2022

PRESBYTÈRE

Sophrologie

lundi de 18h30 à 19h30
animée par Françoise

Discipline qui emploie un ensemble de techniques qui agissent à la fois sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

PRESBYTÈRE

Gym Douce

lundi de 17h à 18h
animée par Maryse

Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange d'exercices propre au fitness, au stretching et à la musculation naturelle. Cette activité permet d'acquérir un maintien corporel, de retrouver son initiative motrice.

SALLE DES FÊTES

Zumba

mardi de 19h45 à 20h30
animée par Sabrina

Méthode de fitness accessible à tous qui allie exercices physiques, danses et musiques latines. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme et de se dépenser tout en s'amusant. Elle permet d'entretenir la fonction cardio-vasculaire, de développer l'endurance et la coordination, de sculpter l'ensemble des muscles du corps.

SALLE DES FÊTES

Fitness

mardi de 20h30 à 21h30
animé par Sabrina

Activité idéale pour améliorer ses performances cardio-vasculaires et travailler sa silhouette ainsi que sa condition physique. Sous ce terme sont regroupées une pluralité d'activités telles que les exercices de cardio, de musculation, d'étirements, des abdos-fessiers, du body-combat ou encore du step...

SALLE DES FÊTES

Swiss Ball

jeudi de 18h à 19h
animé par Maryse

Sport ludique qui se pratique avec un gros ballon souple. L'un des principes est de trouver son centre de gravité en faisant travailler les muscles stabilisateurs. Les muscles abdominaux et la colonne vertébrale sont particulièrement sollicités. Permet de tonifier et d'assouplir l'ensemble du corps pour une silhouette harmonieuse et un joli maintien.

SALLE DES FÊTES

Renforcement musculaire

jeudi de 19h à 20h
animé par Maryse

Discipline qui fait principalement travailler votre corps, à la répétition de mouvements, et y associe des accessoires (élastiques, bâtons...). Ces différents exercices, réalisés au fil des séances, auront des effets sur la posture et également sur la tonicité de la silhouette. Ils vous permettront de raffermir votre sangle abdominale, vos fessiers et vos cuisses...

Energy ST MORILLON

INSCRIPTION

2022 - 2023

IDENTITE

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

INSCRIPTION

Sophrologie	Gym Douce	Zumba	Fitness	Swiss Ball	Renforcement Musculaire

1 activité = 120€

2 activités = 180€

3 activités = 240€

Accès à toutes les activités 270€ (de 4 à 6 activités)

Cochez la/les cases correspondant(es) à votre (vos) choix.