



## Nouveautés

**Section Gym** : Cours Spécial Séniors : Postural Ball®, Yoga et Zumba - Cardio-Abdos - Muscu Hommes - Cours le dimanche - Yoga Kids - Zumba Ados  
**Autres Sections** : Basket Compétition - Claquettes - Comédie Musicale 13/15 ans - Foot Séniors Féminines à 11

## Modalités d'Inscriptions 2018/2019

**Réinscription** : Adhérents 2017/2018 : Prioritaires du 07 mai au 02 juin 2018 - Avec dossier complet

**Inscription** : Ouvert à tous : À partir du 11 juin 2018 - Avec dossier complet

**Conseils personnalisés** : Lundi 14 mai 2018 de 13h30 à 16h30 à Villiers - Toute l'année à gym@salesiennedeparis.com

**Cours découvertes gratuits** : Yoga enfants et Zumba ados : Samedi 16 juin - Adultes : Du 11 juin au 07 juillet sur les cours 2017/2018

Plus de renseignements sur notre site internet.

**Intensité des Cours** : 1 étoile (\*) = Modéré

2 étoiles (\*\*) = Standard

3 étoiles (\*\*\*) = Intensif

COURCELLES			
172 RUE DE COURCELLES - 75017 - PARIS			
LUNDI			
09:00 - 10:00	Gym avec Step ***	Myriam	
10:00 - 11:00	Gym Form'Détente **	Myriam	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Virginie F	
12:15 - 13:15	Stretching *	Virginie F	
13:15 - 14:15	Zumba® - Séniors	Virginie F	Nouveau
MARDI			
09:00 - 10:00	Gym Form'Détente **	Myriam	
10:00 - 11:00	Stretching *	Myriam	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Sandrine	
12:15 - 13:15	Postural Ball® *	Sandrine	
13:15 - 14:15	Hatha Yoga *	Nicolas	
14:15 - 15:15	Yoga - Séniors	Nicolas	Nouveau
21:00 - 22:00	Gym Form'Détente Cardio ***	Charlène	
MERCREDI			
09:00 - 10:00	Stretching *	Yuka	
10:00 - 11:00	Gym avec Step ***	Yuka	
12:30 - 13:30	Body Train & Mind **	Sabine	
18:30 - 19:30	Zumba® - Ados ***	Virginie F	Nouveau
19:30 - 20:30	Muscu-Stretch **	Virginie F	Nouveau
20:30 - 21:30	Muscu - Spécial Hommes ***	Virginie F	
JEUDI			
09:00 - 10:00	Stretching *	Myriam	
10:00 - 11:00	Gym Form'Détente **	Myriam	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Myriam	
12:15 - 13:15	Muscu-Stretch **	Elise	Nouveau
13:15 - 14:15	Postural Ball® - Seniors	Elise	Nouveau
20:45 - 21:45	Zumba® ***	Joanna	
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Gym Form'Détente **	Joanna	
10:00 - 11:00	Muscu-Stretch **	Joanna	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Joanna	
12:15 - 13:15	Zumba® ***	Steven	
13:15 - 14:15	Body Train & Mind **	Sabine	
SAMEDI			
09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine	
10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine	
11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine	
12:30 - 13:30	Postural Ball® *	Sandrine	Nouveau
DIMANCHE			
17:00 - 18:00	Cardio - Abdos ***	Valérie	Nouveau
18:00 - 19:00	Pilâtes **	Valérie	Nouveau

VILLIERS			
66 BIS AVENUE DE VILLIERS - 75017 - PARIS			
LUNDI			
09:00 - 10:00	Gym Form'Détente **	Jean-Marie	
10:00 - 11:00	Stretching *	Jean-Marie	
11:00 - 12:00	Tai Chi *	Sylvie	
12:15 - 13:15	Qi Qong *	Sylvie	
13:15 - 14:15	Gym **	Sandrine	
19:15 - 20:15	Pilâtes **	Elise	
MARDI			
09:00 - 10:00	Body Harmony *	Virginie S	
10:00 - 11:00	Feldenkrais *	Virginie S	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Muriel	
12:15 - 13:15	Gym Form'Détente **	Muriel	
13:15 - 14:15	Pilâtes **	Elise	
MERCREDI			
09:00 - 10:00	Muscu-Stretch **	Charlène	
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Zsanett	
11:00 - 12:00	Spécial Dos *	Zsanett	
18:30 - 19:30	Stretching *	Christine	Nouveau
19:30 - 20:30	Gym Form'Détente **	Christine	
JEUDI			
09:00 - 10:00	Hatha Flow **	Nicolas	
10:00 - 11:00	Hatha Yoga *	Nicolas	
11:00 - 12:00	Feldenkrais *	Virginie S	
12:15 - 13:15	Body Harmony *	Virginie S	
13:15 - 14:15	Pilâtes **	Muriel	
14:15 - 15:15	Gym Form'Détente **	Muriel	
19:00 - 20:00	Pilâtes - Avancé ***	Sandrine	Nouveau
20:00 - 21:00	Body Fit ***	Sandrine	
21:00 - 22:00	Stretching *	Sandrine	
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Pilâtes - Avancé ***	Alexis	
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Alexis	
11:00 - 12:00	Body Harmony *	Virginie S	Nouveau
12:15 - 13:15	Feldenkrais *	Virginie S	
13:15 - 14:15	Gym Form'Détente **	Virginie S	
14:15 - 15:15	Qi Qong *	Sylvie	Nouveau
15:15 - 16:15	Tai Chi *	Sylvie	Nouveau
19:15 - 20:15	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie	
SAMEDI			
09:30 - 10:15	Yoga Kids * - 2014/2013	Stéphanie	Nouveau
10:30 - 11:30	Yoga Kids * - 2012/2011	Stéphanie	Nouveau
11:30 - 12:30	Yoga Kids * - 2010 à 2008	Stéphanie	Nouveau

## L'activité Gym, c'est :

- 25 pratiques gymniques différentes, 71 cours hebdomadaires répartis en 2 catégories tarifaires (A-B) et 3 intensités (\*-\*\*-\*\*\*).
- 34 semaines pendant les périodes scolaires et un planning spécifique pendant les vacances scolaires (Automne, Hiver, Printemps et 1<sup>ère</sup> semaine juillet) avec la possibilité de participer à plusieurs cours selon les disponibilités.
- Un tarif à partir de 5€ de l'heure et la possibilité de changer de cours pendant l'année selon les disponibilités.
- Des professeurs diplômés et à l'écoute de nos adhérents. 2 espaces de pratique bien aménagés pour le confort et la sécurité des adhérents.
- Réduction de 40% sur le second cours (20% de réduction générale) et 50% sur le troisième cours (30% de réduction générale).
- Possibilité de découvrir gratuitement une fois chaque cours non complet

## Descriptif des cours de Gym

### Catégorie A Tarifaire - A partir de 265 €

* Modéré	<p><b>Gym Douce</b> : Renforcement et assouplissement articulaires et musculaires associés à la respiration. Améliore et maintient les capacités physiques comme la mobilité et la posture pour la vie quotidienne.</p> <p><b>Spécial Dos</b> : Renforcement et étirement des muscles du dos pour éviter tensions et douleurs. Mélange de Pilâtes, de Yoga et Tai-Chi.</p> <p><b>Stretching</b> : Permet d'assouplir le corps dans son ensemble, améliore la posture naturelle, ralentit les raideurs musculaires et articulaires.</p>
* * Standard	<p><b>Barre au Sol</b> : Issue de l'entraînement de danseurs classiques. Enchaînement sans force, permettant le maintien de la ceinture abdominale, l'allongement musculaire, l'aisance, la grâce et la souplesse.</p> <p><b>Gym</b> : Entretien musculaire général sans force.</p> <p><b>Gym Form'Détente</b> : Entretien global et renforcement musculaire de tout le corps sous forme d'enchaînements simples en musique.</p> <p><b>Muscu-Stretch</b> : Renforcement musculaire ciblé et étirements pour moitié du cours.</p>
* * * Intensif	<p><b>Body Fit</b> : Renforcement musculaire intense sur l'ensemble du corps. Axé sur l'endurance musculaire et le galbe du corps : objectif silhouette.</p> <p><b>Cardio-Abdos</b> : Un entraînement physique complet conçu pour booster la forme cardiovasculaire, les abdos et la force.</p> <p><b>Cardio-Fit</b> : Améliore la condition physique générale, la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. En deux parties : Cardio Training et Force.</p> <p><b>Gym avec STEP</b> : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire, chorégraphié, suivi d'exercices de renforcement musculaire toujours avec le step.</p> <p><b>Gym Form'Détente Cardio</b> : Un mélange de cardio et renfo pour gagner en explosivité tout en augmentant sa dépense énergétique.</p> <p><b>Muscu - Spécial Hommes</b> : Vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.</p> <p><b>Zumba®</b> : Programme complet alliant danse et remise en forme cardio sous forme de chorégraphies inspirées de musiques latines.</p>

### Catégorie B Tarifaire : Cours à effectif réduit - A partir de 310 €

* Modéré	<p><b>Body Harmony</b> : Entraînement complet du corps, combinant des techniques de gym Douce. Permet d'améliorer sa posture, et l'équilibre en harmonie du corps et de l'esprit avec le soutien de la musique.</p> <p><b>Feldenkrais</b> : Gym Douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, soulager les tensions et retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.</p> <p><b>Hata Yoga</b> : Yoga doux qui se pratique de manière lente et consciente. Convient à tous, débutants et personnes en reprise d'activité.</p> <p><b>Postural Ball®</b> : Permet de renforcer les muscles profonds du corps, d'améliorer la posture et de libérer les tensions physiques et psychiques. Le Postural Ball® combine l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs, de relaxation. Renforce et soulage le dos.</p> <p><b>Qi Qong</b> : Gym chinoise de longévité qui favorise la respiration, la concentration, la circulation de l'énergie et la santé. L'harmonie du mouvement.</p> <p><b>Tai Chi</b> : Art martial interne d'origine chinoise. L'enchaînement de gestes lents et circulaires libère les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Il unifie l'être entier dans une "méditation en mouvement". Accessible à tous.</p> <p><b>Yoga Kids</b> : Mélangeant les positions tonifiantes et les postures relaxantes et apaisantes, le Yoga offrira aux enfants une occasion unique de s'extérioriser calmement, de se concentrer puis d'orienter leur vitalité vers la créativité et la synchronisation harmonieusement avec les autres. Mensuellement, un parent sera convié à participer à une séance avec son enfant !</p>
* * Standard	<p><b>Body Train &amp; Mind</b> : Par le biais d'une approche pluridisciplinaire issue des techniques de la danse (Feldenkrais, Alexander, Danse Contemporaine, Kinésiologie) appliquée au mouvement, le travail peut être tonique ou en douceur.</p> <p><b>Hata Flow</b> : Yoga dynamique. Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration. Il renforce le corps et lui apporte de l'énergie.</p> <p><b>Pilâtes</b> : Cours combinant la relation entre le corps, l'esprit et la respiration lors du mouvement. Renforcement des muscles profonds et posturaux. Améliore l'équilibre anatomique du corps.</p>

## Grille Tarifaire 2018 / 2019 :

Tarifs	1 cours	2 cours (-40% sur le 2 <sup>nd</sup> cours)	3 cours (-50% sur le 3 <sup>e</sup> cours)	Non Adhérent Gym 2017/2018
Cours Catégorie A	265 €	420 €	545 €	+ 15 € <b>obligatoire</b>
Cours Catégorie B	310 €	490 €	640 €	
1 cours de catégorie A et 1 cours de catégorie B	-	455 €	-	
2 cours de catégorie A et 1 cours de catégorie B	-	-	575 €	
1 cours de catégorie A et 2 cours de catégorie B	-	-	610 €	