



Nouveautés

Section Gym : Cours à 8h - Cours l'après-midi - Yoga le week-end - Body Zen - Body Muscu - Zumba® 12/14 ans - Zumba® Douce - Pilâtes Doux
Autres Sections : Athlétisme 4/10 ans - Danse Contemporaine Adultes - Théâtre 12/14 ans

Modalités d'Inscriptions 2019/2020

Réinscription : Adhérents 2018/2019 : Prioritaires du 06 mai au 02 juin 2019 - Avec dossier complet

Inscription : Ouvert à tous : À partir mardi du 11 juin 2019 - Avec dossier complet

Conseils personnalisés : Toute l'année à gym@salesiennedeparis.com

Cours découvertes gratuits : sur les plannings Gym spécifiques des vacances de Pâques et Juillet. 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 ** | Myriam | |
| 11:00 - 12:00 | Gym Douce * | Virginie F | |
| 12:15 - 13:15 | Stretching * | Virginie F | |
| 13:15 - 14:15 | Zumba® Douce * | Virginie F | Nouveau |
| 14:45 - 15:45 | Spécial Dos * | Zsanett | Nouveau |
| 15:45 - 16:45 | Pilâtes Doux * | Zsanett | Nouveau |
| MARDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Gym ** | Myriam | COMPLET |
| 10:00 - 11:00 | Stretching * | Myriam | COMPLET |
| 11:00 - 12:00 | Gym Douce * | Sandrine | COMPLET |
| 12:15 - 13:15 | Postural Ball® * | Sandrine | |
| 13:15 - 14:15 | Body Muscu ** | Pablo | Nouveau |
| 14:15 - 15:15 | Gym Zen * | Pablo | Nouveau |
| 21:00 - 22:00 | Pilâtes ** | Valérie | Nouveau |
| MERCREDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Stretching * | Yuka | |
| 10:00 - 11:00 | Gym Douce * | Yuka | Nouveau |
| 12:00 - 13:00 | Body Train & Mind ** | Sabine | |
| 19:00 - 20:00 | Zumba® - 12/14 ans *** | Jennifer | Nouveau |
| 20:00 - 21:00 | Zumba® - 15/18 ans *** | Jennifer | Nouveau |
| 21:00 - 22:00 | Muscu Hommes *** | Jennifer | |
| JEUDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Stretching * | Myriam | COMPLET |
| 10:00 - 11:00 | Gym ** | Myriam | |
| 11:00 - 12:00 | Gym Douce * | Myriam | COMPLET |
| 12:15 - 13:15 | Muscu-Stretch ** | Elise | |
| 13:15 - 14:15 | Postural Ball® * | Elise | Nouveau |
| 14:15 - 15:15 | Pilâtes Doux * | Elise | Nouveau |
| 20:45 - 21:45 | Zumba® *** | Joanna | |
| VENDREDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Gym ** | 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 | |
| DIMANCHE | | | |
| 17:00 - 18:00 | Cardio - Abdos *** | Valérie | |
| 18:00 - 19:00 | Pilâtes ** | Valérie | |
| 19:00 - 20:00 | Yoga - Power Flow ** | Valérie | Nouveau |

| VILLIERS | | | |
|---|--------------------------|------------|---------|
| 66 BIS AVENUE DE VILLIERS - 75017 - PARIS | | | |
| LUNDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Gym ** | Jean-Marie | |
| 10:00 - 11:00 | Stretching * | Jean-Marie | COMPLET |
| 11:00 - 12:00 | Tai Chi */** | Sylvie | |
| 12:15 - 13:15 | Qi Qong */** | Sylvie | |
| 13:15 - 14:15 | Gym ** | Sandrine | |
| 14:15 - 15:15 | Barre Au Sol ** | Sandrine | Nouveau |
| 19:00 - 20:00 | Pilâtes ** | Elise | COMPLET |
| MARDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Body Harmony * | Virginie S | |
| 10:00 - 11:00 | Feldenkrais * | Virginie S | COMPLET |
| 11:00 - 12:00 | Gym Douce * | Muriel | COMPLET |
| 12:15 - 13:15 | Gym ** | Muriel | |
| 13:15 - 14:15 | Pilâtes ** | Elise | |
| 14:15 - 15:15 | Gym Douce * | Elise | Nouveau |
| MERCREDI | | | |
| 08:00 - 09:00 | Gym Cardio *** | Charlène | Nouveau |
| 09:00 - 10:00 | Muscu-Stretch ** | Charlène | |
| 10:00 - 11:00 | Pilâtes ** | Zsanett | COMPLET |
| 11:00 - 12:00 | Spécial Dos * | Zsanett | COMPLET |
| 18:30 - 19:30 | Stretching * | Christine | |
| 19:30 - 20:30 | Gym ** | Christine | COMPLET |
| JEUDI | | | |
| 09:00 - 10:00 | Yoga ** | Nicolas | |
| 10:00 - 11:00 | Yoga * | Nicolas | COMPLET |
| 11:00 - 12:00 | Feldenkrais * | Virginie S | |
| 12:15 - 13:15 | Body Harmony - Avancé ** | Virginie S | Nouveau |
| 13:15 - 14:15 | Pilâtes ** | Muriel | COMPLET |
| 14:15 - 15:15 | Gym ** | Muriel | |
| 19:00 - 20:00 | Pilâtes - Avancé *** | Sandrine | |
| 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 | |
| 12:15 - 13:15 | Feldenkrais - Avancé ** | Virginie S | Nouveau |
| 13:15 - 14:15 | Gym ** | Virginie S | |
| 14:15 - 15:15 | Qi Qong * | Sylvie | |
| 15:15 - 16:15 | Tai Chi * | Sylvie | |
| 19:30 - 20:30 | Gym Cardio *** | Valérie | |
| SAMEDI | | | |
| 09:15 - 10:15 | Yoga * | Nicolas | Nouveau |
| 10:15 - 11:15 | Yoga ** | Nicolas | Nouveau |

L'activité Gym, c'est :

- 22 pratiques gymniques différentes, 76 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^{ère} 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 et d'en découvrir pendant l'année selon les disponibilités.
- Des professeurs diplômés et à l'écoute de nos adhérents. 2 espaces de pratique aménagés pour le confort et la sécurité des adhérents.
- Réduction de **45%** sur le second cours et **55%** sur le troisième cours.
- Possibilité de découvrir gratuitement une fois chaque cours non complet.

Descriptif des cours de Gym

Catégorie A Tarifaire - A partir de 275 €

Barre au Sol : 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.

Body Fit : Renforcement musculaire intense sur l'ensemble du corps. Axé sur l'endurance musculaire et le galbe du corps : objectif silhouette.

Body Muscu : Renforcement musculaire de tout le corps sans chorégraphie.

Cardio-Abdos : Un entraînement physique complet conçu pour booster la forme cardiovasculaire, les abdos et la force.

Cardio-Fit : Améliore la condition physique générale, la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. En deux parties : Cardio Training et Force.

Gym : Entretien global et renforcement musculaire de tout le corps sous forme d'enchaînements simples en musique.

Gym Cardio : Un mélange de cardio et renfo pour gagner en explosivité tout en augmentant sa dépense énergétique.

Gym Douce : 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.

Gym avec STEP : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire, chorégraphié, suivi d'exercices de renforcement musculaire toujours avec le step.

Gym Zen : Mélange de Pilates, Yoga, Tai Chi et Stretching en enchaînements chorégraphiés.

Muscu - Stretch : Renforcement musculaire ciblé et étirements pour moitié du cours.

Muscu Hommes : Vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.

Stretching : Permet d'assouplir le corps dans son ensemble, améliore la posture naturelle, ralentit les raideurs musculaires et articulaires.

Zumba® : Programme complet alliant danse et remise en forme cardio sous forme de chorégraphies inspirées de musiques latines.

Catégorie B Tarifaire : Cours à effectif réduit - A partir de 320 €

Body Harmony : 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.

Body Train & Mind : 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.

Feldenkrais : Gym Douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, soulager les tensions et retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

Pilâtes : 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.

Postural Ball® : 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.

Qi Qong : Gymnastique chinoise de santé, qui propose des séquences dynamiques et statiques, favorisant la liberté des mouvements et des articulations, la respiration, la conscience du geste.

Spécial Dos : Renforcement et étirement des muscles du dos pour éviter tensions et douleurs. Mélange de Pilâtes, de Yoga et Tai Chi.

Tai Chi : 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.

Yoga : Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration. Renforce le corps et apporte de l'énergie. Se pratique de manière lente et consciente.

Yoga Power Flow : Enchaînement de postures ludiques et dynamiques, alliant puissance, énergie, gainage, endurance, assouplissement et équilibre, tout en fluidité.

Grille Tarifaire 2019/2020

| Tarifs | 1 cours | 2 cours (-45% sur le 2 nd cours) | 3 cours (-55% sur le 3 ^e cours) | Non Adhérent Gym 2018/2019 |
|--|---------|--|---|-------------------------------|
| Cours Catégorie A | 275 € | 420 € | 545 € | + 15 € obligatoire |
| Cours Catégorie B | 320 € | 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 € | |