



## Nouveautés

**Section Gym :** Yoga Enfants - Zumba 15-25 ans - Muscu Spécial Hommes - Circuit Training

**Autres Sections :** Le Club Convivialité - Danse Classique Adultes - Hip-Hop 16-18 ans

## Modalités d'Inscriptions 2017/2018

### Accès à la section Gym

> Adhérents 2016/2017 : Prioritaires sur les réinscriptions 2017/2018

> Non adhérent Gym 2016/2017 : Date de réception des dossiers

## Dates d'Inscriptions 2017/2018

**Réinscriptions :** Du 24 avril au 24 mai 2017

**Inscriptions :** À partir du 06 juin 2017

**Permanence et Cours Découvertes :** Le samedi 17 Juin 2017 au 66 bis avenue de Villiers - Détails : salesiennedeparis.com

**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	COMPLET
10:00 - 11:00	Gym Form'Détente **	Myriam	COMPLET
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Virginie F	
12:15 - 13:15	Stretching *	Virginie F	
MARDI			
09:00 - 10:00	Gym Form'Détente **	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	Hatha Yoga *	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	Nouveau
12:45 - 13:45	Body Train & Mind **	Sabine	
18:30 - 19:30	Qi Qong *	Sylvie	
19:30 - 20:30	Zumba@ - 13-17 ans ***	Steven	Nouveau
20:30 - 21:30	Muscu - Spécial Hommes ***	Steven	Nouveau
JEUDI			
09:00 - 10:00	Stretching *	Myriam	COMPLET
10:00 - 11:00	Gym Form'Détente **	Myriam	COMPLET
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Myriam	COMPLET
12:15 - 13:15	Gym Form'Détente **	Myriam	
20:45 - 21:45	Zumba@ ***	Steven	Nouveau
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Gym Form'Détente **	Alexandra	
10:00 - 11:00	Muscu-Stretch **	Alexandra	
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Alexandra	
12:15 - 13:15	Zumba@ ***	Steven	
13:15 - 14:15	Body Train & Mind **	Sabine	
SAMEDI			
09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine	COMPLET
10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine	COMPLET
11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine	

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	COMPLET
11:00 - 12:00	Tai Chi *	Sylvie	
12:15 - 13:15	Qi Qong *	Sylvie	
13:15 - 14:15	Gym **	Sandrine	
19:00 - 20:00	Pilâtes **	Elise	COMPLET
MARDI			
09:00 - 10:00	Body Harmony *	Virginie S	COMPLET
10:00 - 11:00	Feldenkrais *	Virginie S	COMPLET
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Muriel	COMPLET
12:15 - 13:15	Gym Form'Détente **	Muriel	COMPLET
13:15 - 14:15	Pilâtes **	Alexandra	
MERCREDI			
09:00 - 10:00	Muscu-Stretch **	Charlène	Nouveau
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Zsanett	COMPLET
11:00 - 12:00	Spécial Dos *	Zsanett	
18:30 - 19:30	Gym Douce *	Christine	
19:30 - 20:30	Gym Form'Détente **	Christine	
JEUDI			
09:00 - 10:00	Hatha Flow **	Nadia	
10:00 - 11:00	Hatha Yoga *	Nadia	COMPLET
11:00 - 12:00	Feldenkrais *	Virginie S	COMPLET
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 **	Sandrine	COMPLET
20:00 - 21:00	Body Fit ***	Sandrine	COMPLET
21:00 - 22:00	Stretching *	Sandrine	Nouveau
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Pilâtes - Avancé ***	Alexis	
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Alexis	
12:15 - 13:15	Feldenkrais *	Virginie S	
13:15 - 14:15	Gym Form'Détente **	Virginie S	
19:15 - 20:15	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie	
SAMEDI			
10:00 - 11:00	Yoga Kids * - MS à CP	Stéphanie	Nouveau
11:00 - 12:00	Yoga Kids * - CE1 à CM1	Stéphanie	COMPLET

## L'activité Gym, c'est :

- 34 semaines pendant les périodes scolaires et un planning spécifique pendant les vacances scolaires (Toussaint, Hiver, Pâques et 1<sup>ère</sup> semaine des grandes vacances) avec la possibilité de participer à plusieurs cours selon les disponibilités.
- Un tarif à partir de 5,50 € 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).

## Descriptif des cours de Gym et Tarifs

L'activité Gym, c'est 24 pratiques gymniques différentes réparties en 3 catégories tarifaires (A-B-C) et 3 intensités (\*-\*\*-\*\*\*).

### Catégorie A - À partir de 265 €

#### Intensité 1 étoile (\*) = Modéré

**Gym Douce** : Renforcement et assouplissement articulaires et musculaires profonds associés à la respiration. Améliore et maintient les capacités physiques premières du corps comme la mobilité et la posture pour la vie quotidienne.

**Spécial Dos** : Renforcer et étirer les muscles du dos pour éviter les tensions et les douleurs. Mélange de techniques issues du Pilâtes, du Yoga et du Tai-Chi.

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

#### Intensité 2 étoiles (\*\*) = Standard

**Barre au Sol** : Issue de l'entraînement de danseurs classiques. Enchaînement sans force, maintien de la ceinture abdominale, allongement musculaire, aisance, grâce et souplesse.

**Gym** : Entretien musculaire général sans force.

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

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

#### Intensité 3 étoiles (\*\*\*) = Intensif

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

**Cardio-Fit** : Améliore la condition physique générale, la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. En deux parties : cardio training et force.

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

**Gym Form'Détente Cardio** : Cours de Gym Form'Détente incluant un travail cardio vasculaire plus intense.

**Muscu - Spécial Hommes** : Séance qui vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.

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

### Catégorie B : Cours à effectif réduit - Maximum 15 inscrits par cours - A partir de 310 €

#### Intensité 1 étoile (\*) = Modéré :

**Body Harmony** : Entraînement complet du corps, combinant plusieurs techniques de gym douces. Permet d'améliorer sa posture, et l'équilibre en harmonie du corps et de l'esprit avec le soutien de la musique.

**Feldenkrais** : Forme de gym douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, de soulager les tensions et de retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

**Hata Flow** : Yoga dynamique. Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration. Il renforce le corps et lui apporte de l'énergie.

**Hata Yoga** : Yoga doux qui se pratique de manière lente et consciente. Convient à tous, débutants et personnes souhaitant reprendre une activité.

**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** : Gym chinoise de longévité. En harmonisant le mouvement, la respiration et la concentration, la circulation de l'énergie et la santé sont favorisées.

**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.

#### Intensité 2 étoiles (\*\*) = Standard :

**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.

**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.

### Catégorie C : Yoga Kids - Maximum 14 inscrits par cours - A partir de 310 €

**Yoga Kids** : 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 leur enfant où la bonne humeur et l'amusement seront au programme !

## Grille Tarifaire 2017 / 2018

Tarifs	1 cours		2 cours (-40% sur le 2 <sup>nd</sup> cours)		3 cours (-50% sur le 3 <sup>e</sup> cours)	
	Adhérent 2016/2017	Nouvel Adhérent	Adhérent 2016/2017	Nouvel Adhérent	Adhérent 2016/2017	Nouvel Adhérent
Cours Catégorie A	265 €	280 €	420 €	435 €	545 €	560 €
Cours Catégorie B	310 €	325 €	490 €	505 €	640 €	655 €
1 cours de catégorie A et 1 cours de catégorie B	-	-	455 €	470 €	-	-
2 cours de catégorie A et 1 cours de catégorie B	-	-	-	-	575 €	590 €
1 cours de catégorie A et 2 cours de catégorie B	-	-	-	-	610 €	625 €
1 cours de catégorie C - Yoga Kids	60 min : 325 €					