



### Modalités d'Inscriptions 2020/2021

**Réinscription** : Adhérents 2019/2020 : Prioritaires du 03 au 13 juin 2020 - Avec dossier complet

**Inscription** : Ouvert à tous : À partir du 18 juin 2020 - Avec dossier complet

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

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

2 étoiles (\*\*) = Standard

3 étoiles (\*\*\*) = Intensif

COURCELLES - 172 rue de Courcelles			
LUNDI			
09:00 - 10:00	Gym avec Step ***	Charlène	Nouveau
10:00 - 11:00	Gym **	Charlène	Nouveau
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Morgane	Nouveau
12:15 - 13:15	Stretching *	Morgane	Nouveau
13:15 - 14:15	Yoga */**	Sara	Nouveau
14:15 - 15:15	Spécial Dos *	Virginie S	Nouveau
15:30 - 16:30	Maman Cool <sup>1</sup>	Virginie S	Nouveau
MARDI			
09:00 - 10:00	Gym **	Myriam	COMPLET
10:00 - 11:00	Stretching *	Myriam	COMPLET
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Sandrine	
12:15 - 13:15	Swiss Ball *	Sandrine	
13:15 - 14:15	Body Fit ***	Sandrine	Nouveau
14:15 - 15:15	Maman Cool <sup>1</sup>	Sandrine	Nouveau
21:00 - 22:00	Djembel ***	Jennifer	Nouveau
MERCREDI			
09:00 - 10:00	Pilates Fusion **	Yuka	Nouveau
10:00 - 11:00	Endurance/Equilibre/ Etirement (3 <sup>E</sup> )	Yuka	Nouveau
12:00 - 13:00	Body Train & Mind **	Sabine	
19:00 - 20:00	Zumba® - 14/17 ans ***	Erick	Nouveau
20:00 - 21:00	Muscu Hommes ***	Erick	Nouveau
21:00 - 22:00	Danse Salsa	Erick	Nouveau
JEUDI			
08:00 - 09:00	Réveil Matinal *	Myriam	Nouveau
09:00 - 10:00	Stretching *	Myriam	
10:00 - 11:00	Gym **	Myriam	COMPLET
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Myriam	COMPLET
12:15 - 13:15	Maman Cool <sup>1</sup>	Sandrine	Nouveau
13:15 - 14:15	Body Stretch **	Sandrine	Nouveau
14:15 - 15:15	Pilâtes Doux *	Sandrine	
15:15 - 16:15	Happy Family <sup>2</sup>		Nouveau
21:00 - 22:00	Zumba® ***	Heidi	
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Gym **	Pablo	
10:00 - 11:00	Stretch Yoga *	Pablo	Nouveau
11:00 - 12:00	Gym Douce *	Pablo	
12:15 - 13:15	Zumba® ***	Erick	
SAMEDI			
08:30 - 09:30	Body Stretch *	Sandrine	Nouveau
09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine	
10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine	COMPLET
11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine	
15:00 - 18:00	Happy Family <sup>2</sup>		Nouveau
DIMANCHE			
17:00 - 18:00	Cardio - Abdos ***	Valérie	
18:00 - 19:00	Pilâtes **	Valérie	

VILLIERS - 66 bis avenue de Villiers			
LUNDI			
09:00 - 10:00	Pilates **	Zsanett	Nouveau
10:00 - 11:00	Stretching *	Zsanett	COMPLET
11:00 - 12:00	Maman Cool <sup>1</sup>	Carine	Nouveau
12:15 - 13:15	Qi Qong *	Sylvie	
13:15 - 14:15	Gym **	Sandrine	
14:15 - 15:15	Barre Au Sol **	Sandrine	
15:15 - 16:15	Maman Cool <sup>1</sup>	Sandrine	Nouveau
19:00 - 20:00	Pilâtes **	Pablo	
MARDI			
08:00 - 09:00	Réveil Matinal *	Virginie S	Nouveau
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 **	Muriel	
13:15 - 14:15	Pilâtes **	Pablo	
14:15 - 15:15	Gym Postural *	Pablo	Nouveau
MERCREDI			
08:00 - 09:00	Réveil Matinal *	Charlène	Nouveau
09:00 - 10:00	Muscu-Stretch **	Charlène	
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Zsanett	
11:00 - 12:00	Spécial Dos *	Zsanett	COMPLET
18:30 - 19:30	Barre au Sol **	Christina	Nouveau
19:30 - 20:30	Gym **	Christina	
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	Fit' Ballet **	Virginie S	Nouveau
13:15 - 14:15	Pilâtes **	Muriel	
14:15 - 15:15	Gym **	Muriel	
19:15 - 20:15	Pilates **	Charlène	Nouveau
20:15 - 21:15	Body Fit ***	Charlène	Nouveau
VENDREDI			
09:00 - 10:00	Pilâtes - Avancé ***	Carine	
10:00 - 11:00	Pilâtes **	Carine	
11:00 - 12:00	Body Harmony *	Virginie S	
12:15 - 13:15	Gym **	Virginie S	Nouveau
13:15 - 14:15	Fit' Ballet **	Virginie S	Nouveau
14:15 - 15:15	Qi Qong *	Sylvie	
15:15 - 16:15	Do In Relaxation *	Sylvie	Nouveau
19:30 - 20:30	Gym Cardio ***	Valérie	
SAMEDI			
09:15 - 10:15	Yoga *	Nicolas	
10:15 - 11:15	Yoga **	Nicolas	
11:15 - 12:15	Maman Cool <sup>1</sup>		Nouveau
DIMANCHE			
10:00 - 11:00	Maman Cool <sup>1</sup>		Nouveau
11:00 - 12:00	Maman Cool <sup>1</sup>		Nouveau

Maman Cool<sup>1</sup>: propose un univers dédié aux jeunes et futures mamans  
Happy Family<sup>2</sup>: Ateliers Créatifs et ludiques dédiés à la Famille (Mamans, Papas et Enfants)

## L'activité Gym, c'est :

- 27 pratiques gymniques différentes, 73 cours hebdomadaires et 8 cours de Maman Cool et 4 cours de Happy Family répartis en 2 catégories tarifaires (A-B) et 3 intensités (\*.\*\*.\*\*\*).
- Planning spécifique pendant les vacances scolaires 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 **40%** sur le second cours et **50%** 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 Stretch** : Entraînement spécifique des muscles posturaux. Renforce et assouplit l'ensemble du corps en s'appuyant sur la respiration, la proprioception et la conscience du corps dans l'espace.

**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.

**Djembel** : Cours Cardio, c'est une danse de bien-être basée sur les sonorités, la gestuelle et les mouvements issus des danses africaines.

**Endurance/Equilibre/Etirement 3E** : Travail de la respiration, l'endurance cardiaque, la souplesse, la mobilité articulaire et la santé des tissus (muscles, tendons, fascias...)

**Fit' Ballet** : Entraînement complet du corps mettant l'accent sur les muscles profonds grâce à des mouvements inspirés du ballet. Ce cours allie renforcement musculaire, stretching dynamique, cardio, travail postural pour acquérir l'élégance de la danseuse.

**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 Postural** : Cours de gym douce avec des postures d'équilibre et mélangeant le yoga et le fitness pour travailler la stabilité, le renforcement musculaire et la souplesse en accord avec la respiration.

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

**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.

**Réveil Matinal** : Le cours de réveil matinal rend le corps plus dynamique, régule l'humeur et permet d'avoir l'esprit vif et aiguisé pour la journée.

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

**Stretch Yoga** : Cours de renforcement musculaire avec étirement comprenant des postures de yoga et un temps de méditation à la fin.

**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.

**Do In Relaxation** : Technique d'automassage dont l'objectif est de stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux, en utilisant la pression des mains.

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

**Pilates** : Cours combinant la relation entre le corps, la concentration et la respiration lors du mouvement. Renforcement des muscles profonds et posturaux. Améliore l'équilibre anatomique du corps.

**Pilates Fusion** : Un corps tonique et un esprit serein. Pour améliorer votre santé physique, votre sommeil et la maîtrise votre stress.

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.

**Salsa** : Mélange de rythmes divers, de danses folkloriques et de danses modernes colombiennes. Des mouvements du corps en accord avec la musicalité, la sensualité et la joie.

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

**Swiss Ball** : Renforcement musculaire profond avec 1 gros ballon. Améliore l'équilibre, la posture et soulage les tensions du corps.

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

## Grille Tarifaire 2020/2021

Tarifs	1 cours Réinscription	2 cours (-40% sur le 2 <sup>nd</sup> cours)	3 cours (-50% sur le 3 <sup>e</sup> cours)	Non Adhérent Gym 2019/2020
Cours Catégorie A	<del>275 €</del> > <b>247,50 €</b>	<del>440 €</del> > <b>396 €</b>	<del>575 €</del> > <b>517,50 €</b>	<b>+ 15 € obligatoire</b>
Cours Catégorie B	<del>320 €</del> > <b>288 €</b>	<del>512 €</del> > <b>460,80 €</b>	<del>672 €</del> > <b>604,80 €</b>	
1 cours de Cat. A et 1 cours de Cat. B	-	<del>467 €</del> > <b>420,30 €</b>	-	
2 cours de Cat. A et 1 cours de Cat. B	-	-	<del>600 €</del> > <b>540 €</b>	
1 cours de Cat. A et 2 cours de Cat. B	-	-	<del>627 €</del> > <b>564,30 €</b>	