



AMICALE LAIQUE SAUVETERROISE

2022 - 2023

Tarifs : 13€ Adhésion à l'association A.L.S/Famille Obligatoire

Adulte : 225€ / an (Licence comprise et obligatoire - pour tous les cours sauf 12h/14h)

Ado (-18 ans) : 120€ / an (Licence comprise et obligatoire - pour tous les cours sauf 12h/14h)

Adulte/Ado : 173.50 € pour le cours de 1h entre 12h30/13h30 (Licence comprise obligatoire)

Responsable de section : Fabienne GOUAS Tél : 04.66.82.50.75

Mail : fabgouas@wanadoo.fr

Suppléante : Véronique DUHAN Tél : 06.70.17.56.17

Animatrice diplômée FFEPGV

Marjolaine MATTIO Tél : 06.95.58.26.79

Mail : mattiomarjolaine@gmail.com

Plus d'info : <http://als-sauveterre.org/>

Dôme trainer

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, travailler l'équilibre et tous les muscles.

Renforcement Musculaire

Avec ballon, bâton, barre fit, élastique, bracelet lesté ou poids du corps.

Pilates

Respiration, contrôle, fluidité, précision, centrage, concentration.

Stretching

Assouplissements.

Cardio Hiit

Amélioration système cardiaque et haute intensité/exercices.

Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, Tonification Concentration.



PLANNING DES COURS

*Début des cours le 12/09/2022

Lundi	Lundi	Mardi	Vendredi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dojo	Salle Socio	Dojo	Gymnase	Salle socio	Salle socio	Dojo	Dojo / gymnase
8h30 - 9h30 Swiss Ball	18h - 19h Renforcement musculaire avec ou sans matériel	8h30 - 9h15 Pilates	12h30-13h30 Cardio* Cotisation en sus	9h00- 10h00 Pilates	18h - 19h Renforcement musculaire avec ou sans matériel	17h30-18h30 Pilates Swiss Ball Stretching	8h30-9h15 Stretching
9h30 - 10h30 Pilates	19h - 20h Pilates	9h30 - 10h15 Gym douce avec ou sans matériel			19h - 20h Hiit -Circuit Cardio training	18h30-19h30 Pilates Swiss Ball Stretching	9h30-10h30 Gym d'entretien

Lieux des cours : Salle socio-éducative maternelle/ dojo / Gymnase