



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)

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

Responsable de section : Fabienne GOUAS Tél : 04.66.82.50.75

Mail : fabgouas@wanadoo.fr

Suppléante : Véronique DUHAN Tél : 06.70.17.56.17

Animateur diplômé BPJEPS APT.

Baptiste DAULON Tél : 06 78 52 85 69

Mail :

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

Dôme trainer

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

Renfo-Cardio

Avec ballon, bâton, barre fit, élastique, bracelet lesté, poids du corps alliant exercice de renforcement musculaire et un travail sur le système cardiaque.

Body Balance :

Equilibre, Souplesse, Coordination. Travail des muscles de posture.

Stretching

Assouplissement, travail de respiration.

Body Soft

Renforcement musculaire souple sur tout le corps, travail léger du système cardiaque.

Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, Tonification Concentration.

Cardio Hiit

Amélioration système cardiaque et haute intensité/exercices.

PLANNING DES COURS

*Début des cours le 26/09/2022

Lundi	Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dojo	Salle Socio	Dojo	Salle socio	Salle socio	Dojo	Dojo / gymnase
8h30 - 9h30 Renfo/cardio	<u>18h à 20 h</u> <u>En attente</u>		9h00- 10h00 Body Soft	18h30 - 19h30 Renforcement musculaire avec ou sans matériel	17h30-18h30 Body balance et/ Ou stretching	8h30-9h15 Stretching
9h30 - 10h30 Body Soft				19h30 - 20h30 Hiit -Circuit Cardio training	18h30-19h30 Body Soft	9h30-10h30 Gym d'entretien

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