



AMICALE LAIQUE SAUVETERROISE

2023 - 2024

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

**Adulte : 230€ / an**

**Ado (-18 ans) : 150€ / an**

**Début des cours le 04/09/2023**

Responsable section : **Nanou DUBREUIL** Tél : 06 95 15 26 18 Mail : nanoudubreuil@hotmail.fr

Suppléantes : **Dominique TANFIN** Tél : 06 36 99 59 02 Mail : domiblgne@live.fr

**Fabienne GOUAS** Tél : 06 08 60 77 48 Mail : fg.1703@orange.fr

**Animateur diplômé BPJEPS APT. Baptiste DAULON** Tél : 06 78 52 85 69

**Animatrice diplômée BPJEPS APT. Séverine GAUTIER** Tél : 06 81 84 71 96

**Animatrice diplômée BPJEPS APT. Remplaçante Céline SEGURA** Tél : 06 17 19 39 55

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

### PLANNING DES COURS

| Lundi                                 | Lundi   | Mardi                   | Mercredi                | Mercredi                                  | Jeudi  | Vendredi                      |
|---------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| Dojo                                  | Salle Socio   | Dojo                    | Salle socio             | Salle socio                               | Dojo   | Dojo / gymnase                |
| Baptiste                              | Séverine  | Séverine                | Baptiste                | Baptiste                                  | Baptiste   | Baptiste                      |
| 9h - 10h15<br>Mix<br>Renfo-stretching | 18h à 19 h<br>Renforcement musculaire avec ou sans matériel | 9h15 à 10h15<br>Pilates | 9h00-10h00<br>Gym Douce | 18h30 - 19h30<br>Circuit Training         | 17h30-18h30<br>Renforcement musculaire<br>Et / Ou stretching | 8h30-9h15<br>Stretching       |
|                                       | 19h à 20 h<br>Pilates                                       |                         |                         | 19h30 - 20h30<br>Renfo Musculaire Energie | 18h30-19h30<br>Renforcement musculaire<br>Et / Ou stretching | 9h30-10h30<br>Gym d'entretien |

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

### Dôme trainer

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

### Renfo-Energie

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

### Gym douce et d'entretien

Améliore la posture, la silhouette et l'Equilibre, Souplesse, Coordination. Diminue les raideurs et les douleurs

### Stretching

Assouplissement, travail de respiration.

### Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, Tonification Concentration.

### Pilates

Respiration, contrôle, fluidité, précision, centrage, concentration