



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 Mix Renfo-stretching	18h à 19 h Renforcement musculaire avec ou sans matériel	9h15 à 10h15 Pilates	9h00-10h00 Gym Douce	18h30 - 19h30 Circuit Training	17h30-18h30 Renforcement musculaire Et / Ou stretching	8h30-9h15 Stretching
	19h à 20 h Pilates			19h30 - 20h30 Renfo Musculaire Energie	18h30-19h30 Renforcement musculaire Et / Ou stretching	9h30-10h30 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