



**A**MICALE **L**AÏQUE **S**AUVETERROISE

**2024 - 2025**

**Tarifs : 15€ Adhésion Obligatoire à l'association A.L.S/Famille/ an**

**Adulte : 230€ / an**

**Ado (-18 ans) : 150€ / an**

**Début des cours le 09/09/2024**

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 : fabgouas@wanadoo.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

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 /<br>gymnase                         |
| Baptiste  | Séverine  | Séverine                       | Baptiste                        | Baptiste   | Baptiste   | Baptiste                                  |
| <b>9h - 9h45</b><br>* Body Soft<br>(45min)                  | <b>18h à 19h</b><br>Renforcement musculaire avec ou sans matériel | <b>9h15 à 10h15</b><br>Pilates | <b>9h00-10h00</b><br>*Body Soft | <b>18h30 - 19h30</b><br>Renfo  | <b>17h30-18h30</b><br>Body Pilates<br>Et / Ou stretching | <b>8h45-9h30</b><br>Stretching<br>(45min) |
| <b>9h45 - 10h30</b><br>*Mix Pilates - stretching<br>(45min) | <b>19h à 20 h</b><br>Pilates                                      |                                |                                 | <b>19h30 - 20h30</b><br>Circuit Training<br>* Step Tous les derniers mercredis /mois | <b>18h30-19h30</b><br>Body Pilates<br>Et / Ou stretching | <b>9h30-10h30</b><br>*Body Danse          |

### Dôme trainer

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

#### \*Body soft

Mélange de renforcement musculaire et d'exercices cardio avec ou sans matériel. La séance se finit avec une petite session d'étirement d'une dizaine de minutes.

#### \*Body danse

2 parties dans cette séance. La première est ciblée sur du renforcement musculaire sur tout le corps avec ou sans matériels. Suivi d'une session de danse chorégraphiée en ligne afin de travailler la coordination et la mémoire.

#### Stretching

Assouplissement, travail de respiration.

#### Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, Tonification Concentration.

#### \*Mix Pilates- Stretching

La séance est découpée en 2 parties. La première est un mélange d'exercices de pilates pour engager les muscles profonds en douceur. La deuxième est un enchaînement d'étirement pour gagner en souplesse.,

#### Pilates

Contrôle, fluidité, précision, centrage, concentration