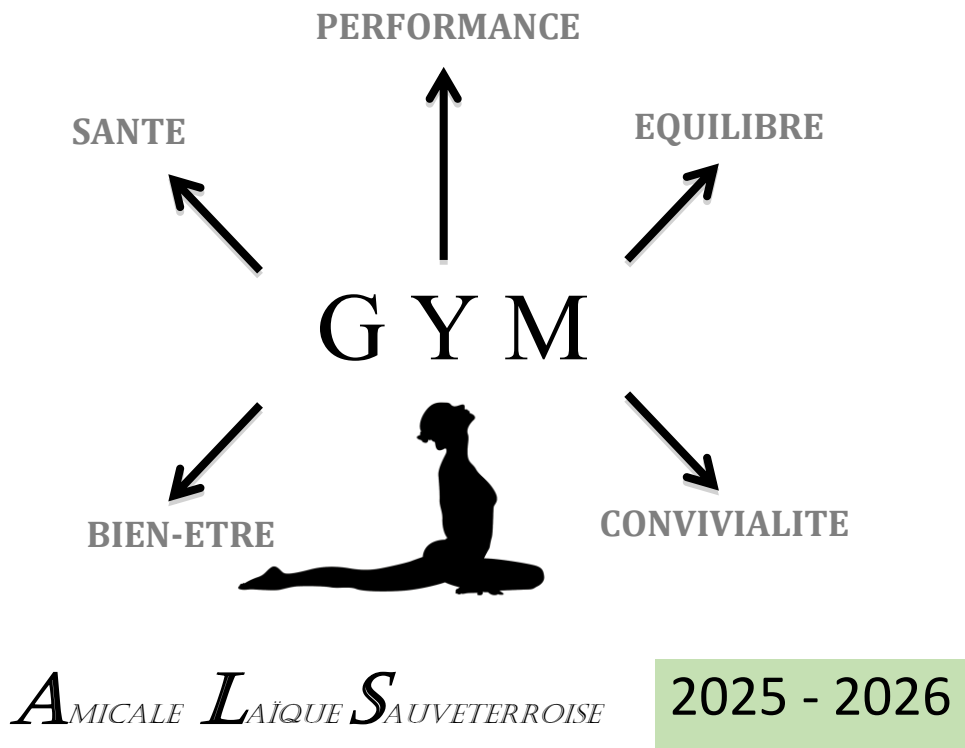




Tarifs : 20€ Adhésion Obligatoire à l'association A.L.S./Famille/ an
Adulte : 230€ / an (pour tous les cours)
Ado (-18 ans) : 150€ / an

Début des cours le 08/09/2025

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
Animatrice diplômée BPJEPS AF. **Amandine CICERON** Tél :

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

PLANNING DES COURS

Lundi	Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dojo	Salle Socio	Dojo / gymnase	Salle socio	Salle socio	Dojo	Dojo / gymnase
Baptiste	Amandine	Séverine	Baptiste	Baptiste	Baptiste	Baptiste
9h – 10h * Body Soft	18h à 19h Renforcement musculaire avec ou sans matériel	9h à 10h Pilates (s/inscript°)	9h à 10h *Body Soft	18h30 - 19h30 Renfo	17h30-18h30 Body Pilates Et / Ou stretching	8h45-9h30 Stretching (45min)
10h – 11h *Mix Pilates - stretching	19h à 20 h Pilates	Ou 10h à 11h Pilates (s/inscript°)		19h30 - 20h30 Circuit Training * Step Tous les derniers mercredis /mois	18h30-19h30 Body Pilates Et / Ou stretching	9h30-10h30 *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