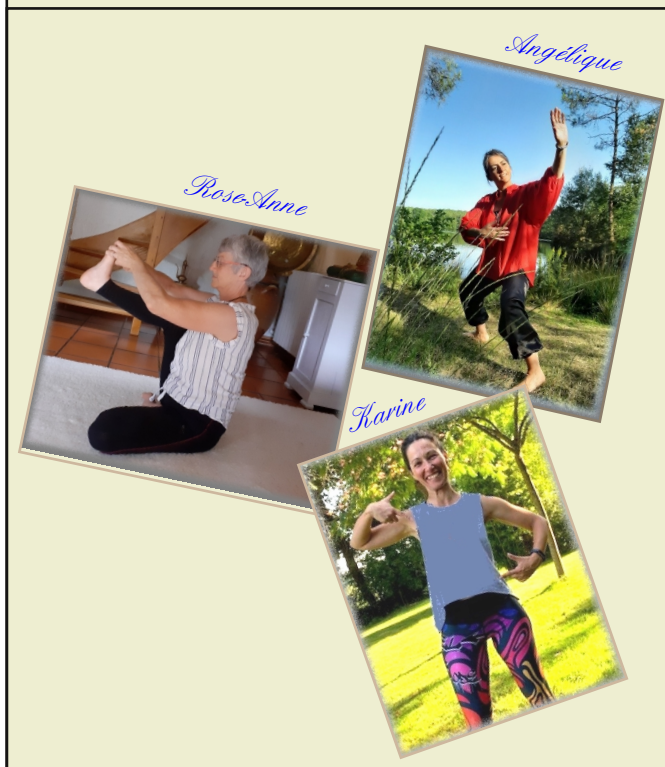


PLANNING des activités de Gym & Bien-être

Cours	Durée	Lieu	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Gym Douce	1h00	(*) SMR	16h00				
Hatha Yoga	1h15	SMR	19h00	9h30			
Pilates	1h00	SMR	17h00		16h00		9h30
Qi Gong adultes	1h30	SMR			17h30	9h30	
Qi Gong enfants	1h00	SOS			16h00		
Renfo Cardio	1h00	SOS			10h15		
Stretching	1h00	SOS	18h15			19h00	

(*) SOS : Salle OmniSports
SMR : Salle Mathurin Robert



GYM & BIEN-ETRE

2 Lieux de pratique à La Gacilly (56200)

- Salle Omnisports - Rue du Stade
- Salle Mathurin Robert - Allée des Coteaux

Activités :

Gym douce, Hatha Yoga, Pilates, Qi Gong adultes, Qi Gong enfants, Stretching

TARIF Saison 2020-2021

Enfants 6 à 11 ans	1 Cours adultes	2 Cours adultes	3 Cours et + adultes
76 € (36 € + 20 € + 20 €)	96 € (51 € + 25 € + 20 €)	126 € (56 € + 40 € + 30 €)	141 € (71 € + 40 € + 30 €)

- Possibilité de payer en 3 fois (selon les montants entre parenthèses). Chèques débités en oct, nov & déc 2020 et libellés à l'ordre de Gym et Bien-Etre.

◦ Réductions :

- Pour le conjoint, **50 % applicables** sur une activité et non cumulables avec d'autres réductions;
- **5 € déduits** pour toute inscription prise lors des réunions de lancement les 5 et 12/09/2020, si dossier complet ⁽¹⁾.

◦ Chèques vacances :

- Acceptés. Doivent être au nom de l'adhérent.

⁽¹⁾ **Un dossier complet** comprend les pièces suivantes, selon les conditions d'inscription :

Pour une 1ère adhésion : chèque(s), photo d'identité, certificat médical de moins de 3 mois.

Pour un renouvellement : chèque(s), photo d'identité, certificat médical de moins de 3 mois **OU** le formulaire intitulé **Attestation d'Absence de Contre-Indication à la Pratique Sportive** (document valable si le formulaire intitulé **Questionnaire Sports** a été préalablement renseigné et si votre certificat médical date de moins de 3 ans). Documents téléchargeables sur le site gymbienetrelagacilly.free.fr Pour toute information complémentaire, voir Contacts Bureau, page centrale.

ASSOCIATION



Gym & Bien-être

OUVERTURE DES COURS
LUNDI 21 SEPTEMBRE 2020



GYM & BIEN-ETRE

Siège social :

35, chemin de la Bergerie
56200 LA GACILLY

gymbienetrelagacilly.free.fr

Merci de ne pas me jeter sur la voie publique.

LES DIFFERENTES ACTIVITES PROPOSEES PAR L'ASSOCIATION " GYM & BIEN-ETRE "

GYM DOUCE :

- Une activité sportive permettant de garder ou retrouver une force musculaire, une souplesse, un équilibre au travers d'exercices adaptés à chacun tout en augmentant la confiance en soi et créant du lien social.

HATHA YOGA (école Eva Ruchpaul) :

- C'est une des voies du Yoga originaire d'Inde. La séance est une alliance de postures (Asanas) de parenthèse respiratoire (Pranayama) et méditation (Dhyâna). Nul besoin de souplesse, l'élève progresse en douceur en respectant ses limites. C'est une invitation au bien-être, un temps pour soi hors de l'agitation du quotidien.

PILATES :

- Une approche globale du corps destinée à le développer de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit.

QI GONG adultes :

- Pratique chinoise de santé qui permet de retrouver un bien-être global au travers d'exercices corporels lents, de relaxation, de respirations et de méditation.

QI GONG enfants :

- Pratique chinoise qui développe le sens du "donner et recevoir" dans le jeu et la joie au travers de respirations, d'écoute, de ressenti de soi, de mouvements simples et de jeux ludiques.

RENFO CARDIO :

- Séance composée de deux parties : la 1ère avec du renforcement musculaire (cuisses, fessiers, bras, dos) et la 2ème, plus cardio basée sur des chorégraphies très simples.

STRETCHING :

- Méthode d'auto-étirement globale qui sollicite les muscles profonds, accompagnée d'une respiration spécifique. Par ses postures on obtient une souplesse articulaire et une bonne régulation tonique.

GYM & BIEN-ETRE

• *Gym & Bien-Etre*, association loi 1901, est née en 2018, suite à la volonté de poursuivre l'animation sportive de loisirs dans un cadre associatif accessible à tous.

L'association est composée d'un Bureau :

Présidente : Sylvie Giboire
Vice-Présidente : Béatrice Luce
Secrétaires : Muriel Becker, Josie Niron
Trésorières : Céline Bléher, Sylvie Courtin

d'un Conseil d'Administration et de 3 animatrices :

◉ Angélique Bertrand :

- Qi Gong pour adultes et enfants
- Stretching

◉ Karine Danion :

- Gym douce
- Pilates
- Renfo Cardio

◉ Rose-Anne Debray :

- Hatha Yoga

IMPORTANT : COVID 19

Pour respecter les mesures sanitaires, Gym & Bien-Etre ne sera plus en mesure de fournir les tapis de sol.

Merci de penser à apporter votre tapis à chaque séance.

VOS CONTACTS INFORMATIONS

Sylvie Giboire : 0683450577 / giboire.sylvie@free.fr
Muriel Becker : 0615172121 / beckermuriel@orange.fr
Josie Niron : 0674234346 / josie.niron@gmail.com

Site : gymbienetrelagacilly.free.fr

BULLETIN D'ADHESION 2020 - 2021 GYM & BIEN-ETRE

A conserver par l'adhérent (peut être demandé lors du cours)

Mme M.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Photo

Code postal : Ville :

Mail :@.....

Tél. fixe : Mobile :

Inscription au cours de :

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| - Gym douce | <input type="checkbox"/> | - Hatha Yoga | <input type="checkbox"/> |
| - Pilates | <input type="checkbox"/> | - Qi Gong adultes | <input type="checkbox"/> |
| - Qi Gong enfants (*) | <input type="checkbox"/> | - Renfo Cardio | <input type="checkbox"/> |
| - Stretching | <input type="checkbox"/> | | |

(*) Groupe de 10 enfants minimum

Carte d'adhérent 2020-2021 (A remettre à l'association)

Mme M.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Mail :@.....

Tél. fixe : Mobile :

Inscription au cours de :

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| - Gym douce | <input type="checkbox"/> | - Hatha Yoga | <input type="checkbox"/> |
| - Pilates | <input type="checkbox"/> | - Qi Gong adultes | <input type="checkbox"/> |
| - Qi Gong enfants (*) | <input type="checkbox"/> | - Renfo Cardio | <input type="checkbox"/> |
| - Stretching | <input type="checkbox"/> | | |

(*) Groupe de 10 enfants minimum

J'ai pris connaissance du Règlement Intérieur (Cf. Site).