

PLANNING DES ACTIVITES

Cours	Durée	Lieu	Lu	Ma	Me	Je
Gym Douce	1h00	SMR	15h45			
Sophro-relaxation	1h15	SMR	19h15			
Qi Gong assis	1h15	SMR			16h15	
Qi Gong	1h15	SMR			17h30	10h00
C.A.F	1h00	SOS			10h15	
Stretching	1h00	SOS	18h00			19h00
Stretching bâton	1h00	SOS				17h45
Pilates	1h00	SOS SMR "	16h45 18h00		11h25	20h00

SOS : Salle OmniSports, rue du Stade
SMR : Salle Mathurin Robert, rue des Coquelicots



Aurélie



Angélique



Karine

GYM & BIEN-ETRE

Lieux de pratique à La Gacilly (56200)

- Salle Omnisports - Rue du Stade
- Salle Mathurin Robert - Rue des Coquelicots

TARIFS Saison 2024-2025

	1 Cours par semaine	2 Cours par semaine	3 Cours par semaine
Tarif *	142 €	208 €	274 €
Encaissements	OCTOBRE 2024	76 €	110 €
	NOVEMBRE 2024	33 €	49 €
	JANVIER 2025	33 €	49 €

* Cotisation obligatoire de 10 € incluse

- Paiement possible en 1 fois ou selon échéancier ci-dessus.
- Les chèques (libellés à l'ordre de Gym&Bien-être) devront nous être remis lors de l'inscription.

◦ Réductions :

- Pour le conjoint, 50% applicables sur une activité.

◦ Chèques vacances :

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

Un dossier complet comprend :

- Le bulletin d'adhésion 2024-2025, dûment rempli et signé
- Le ou les chèque(s) de règlement,
- Le formulaire intitulé "**Attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive**" (Document valable après validation du **Questionnaire Santé**).

La licence Sports Pour Tous, vous sera transmise par la Fédération du Morbihan.

Documents téléchargeables à partir du site :
gymbienetrelagacilly.free.fr

Pour toute information complémentaire, voir page centrale :
VOS CONTACTS / INFORMATIONS

ASSOCIATION



Gym & Bien-être

OUVERTURE DES COURS
LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024



Siège social :

35, chemin de la Bergerie
56200 LA GACILLY

Courriel : gymetbienetre@gmail.com

Site : gymbienetrelagacilly.free.fr

Merci de ne pas me jeter sur la voie publique.

LES ACTIVITES PROPOSEES

C.A.F. :

- Renforcement musculaire (Cuisses, abdos, fessiers).

GYM DOUCE :

- 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.

PILATES :

- Approche globale du corps destinée à le développer de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit. Travail des muscles profonds, de la sangle abdominale et du dos.

QI GONG et QI GONG Assis :

- 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. Le "Qi Gong assis" marque une pause, un temps d'arrêt, l'écoute devient plus profonde. La tranquillité permet de reposer son mental, de calmer son cœur, d'harmoniser sa respiration et de réguler son système nerveux central.

SOPHRO-RELAXATION :

- Méthode psychocorporelle visant à harmoniser le corps et l'esprit. Elle permet un retour à soi par l'expérimentation de mouvements doux, associés à des exercices de respiration, de techniques de relaxation et de visualisations positives. Elle permet de relâcher les tensions physiques, mentales et d'entretenir un bien-être global.

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.

STRETCHING BÂTON :

- Le bâton est utilisé comme support. Il va permettre une multitude de variations dans l'exercice du Stretching. C'est le compagnon idéal pour progresser dans sa technique personnelle. Il devient un véritable levier organisant et répartissant les étirements.



L'Association Gym&Bien-être est affiliée à la Fédération Sports pour Tous bénéficiant ainsi :

- d'un appui rigoureux dans le cadre du respect nécessaire des valeurs fédérales du sport ;
- d'un soutien pour une bonne gestion au quotidien

- *Gym & Bien-Etre*, association loi 1901, est née grâce à la volonté d'une équipe de bénévoles 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 : Sylvie Courtin, Céline Bléher

- d'un Conseil d'Administration,

complétés par une équipe de 3 animatrices salariées :

- **Aurélie Barbier** :
- Sophro-Relaxation
- **Angélique Bertrand** :
- Qi Gong et Qi Gong assis
- Stretching et Stretching bâton
- **Karine Danion** :
- C.A.F. (Cuisses, Abdos, Fessiers)
- Gym douce
- Pilates

VOS CONTACTS / INFORMATIONS

Sylvie Giboire : 0683450577
Muriel Becker : 0615172121
Josie Niron : 0674234346
Courriel : gymetbienetre@gmail.com
Site : gymbienetrelagacilly.free.fr

BULLETIN D'ADHESION 2024 - 2025 GYM & BIEN-ETRE

Mme M.

Nom :

Nom de jeune fille :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Mail :@.....

Mobile : Fixe :

Date de naissance :

Lieu : CP :

INSCRIPTION AU(X) COURS * :

C.A.F. GYM DOUCE

SOPHRO-RELAXATION

PILATES : STRETCHING :

Lu 16h45 Lu 18h00

Lu 18h00 Je 19h00

Me 11h25

Je 20h00 STRETCHING

BÂTON

QI GONG :

Me 17h30

Je 10h00

QI GONG ASSIS

J'ai pris connaissance du Règlement Intérieur

Signature de l'adhérent :

* Merci de cocher la ou les cases des cours souhaités