

CLUB



G.U.S.T
Les Taillades

POUR NOUS CONTACTER



agv.lestaillades@gmail.com



Mélanie BRUN : 06.17.84.13.36

DEBUT DES COURS

dès le LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

ou Salle de sport du Moulin
Stade St Ferréol (marche active)
des Taillades

Séance d'essai
gratuite

(hors stage)



Les cours sont assurés la 1ère semaine des vacances scolaires
(sauf congés de Noël) jusqu'au 13 juin 2024 (sous réserve d'un
nombre minimum d'inscrits).

STAGES

Gym Oxygène du mercredi

Stage 1 : 27/09, 4, 11 et 18/10
Stage 2 : 27/03, 03,10 et 17/04
Stage 3 : 15, 22, 29/05 et 05/06

Renseignements:

Corinne BONNEAU
06.61.51.04.32

Inscriptions

Mélanie BRUN
06.17.84.13.36

20 € le stage
de 4 cours*

* (licence obligatoire)

5 OBJECTIFS D'UNE SÉANCE EN EXTÉRIEUR

- L'amélioration des fonctions cardio respiratoires
- Le renforcement musculaire et la souplesse
- L'habileté motrice
- L'équilibre
- La communication motrice



GYM UNION SPORTIVE TAILLADES

Saison 2023-2024

Adultes

Ados

Séniors



Ne pas jeter sur la voie publique





Pilates Garuda - Joëlle

Jeudi 16h30 - 17h30
18h35 - 19h35

Nouveau

Renforcement des muscles profonds du dos, du ventre et du plancher pelvien. Mobilisation douce de toutes les articulations.

Stretching-Relaxation - Joëlle

Jeudi 17h30 - 18h30

Association d'étirements et de relaxation dans une grande présence aux sensations corporelles. Scans corporels, visualisations, différentes respirations, attention portée à ses 5 sens, à la détente pour dénouer les tensions physiques et mentales.

Taï Chi - Magali

Lundi

14h00 - 15h30

15h45 - 16h45 initiation éventail/épée

Nouveau

Technique douce inspirée des arts martiaux chinois internes. La pratique consiste en l'apprentissage de mouvements lents, doux et harmonieux. Améliore l'équilibre, la coordination, la mémoire, la souplesse et la concentration.

Gym Fitness - Claudine

Lundi 20h00 - 21h00

Mercredi 18h00 - 19h00
19h10 - 20h10

Séances dynamiques en musique, incluant du cardio, renforcement musculaire, abdos fessiers, stretching avec une attention permanente à la respiration et au maintien d'une posture corporelle correcte. C'est la séance sport santé.



Tonic Fit - Joëlle

Jeudi 19h45 - 20h45



Cours intensif où tout le corps est sollicité avec énergie. H.I.I.T (High Intensity Interval Training), circuits training, gainage. Les 15 dernières minutes du cours sont réservées au stretching.

Gym Douce - Magali

Lundi 17h00 - 18h00

Mercredi 9h00 - 10h00



Échauffements, techniques d'étirements, renforcement musculaire, exercices d'équilibre, relaxation. La gym douce peut être suivie sans restriction, quels que soient son âge et ses capacités physiques.

Gym Step - Claudine

Lundi 19h00 - 20h00



Le step est une activité qui fait travailler le système cardio-vasculaire et l'ensemble du corps. C'est un excellent moyen d'accroître sa condition physique et de tonifier ses muscles autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique.

Marche active - Corinne

Mardi 18h30 - 19h30

Jeudi 18h30 - 19h30

Activité de bien-être par excellence. Pratiquée à une allure plus soutenue que la marche quotidienne, elle permet de travailler la capacité respiratoire, le tonus musculaire sans choc pour les articulations et de profiter des bienfaits d'une activité extérieure (oxygénation des cellules et du cerveau).



Tarif annuel saison 2023/2024*

* Le prix comprend la Licence FFEPGV d'un montant de 28€ et l'assurance. Encadrement par des professionnels diplômés d'Etat et fédéral.

1 cours par semaine :

Code Bleu : 130 €

Gym fitness ou gym step ou gym douce

Code Rouge : 160 €

Pilates ou stretching ou tonic Fit ou marche active

Code Vert : 205 €

Taï Chi

2 cours par semaine :

Bleu + Bleu 208 €

Bleu + Rouge 232 €

Bleu + Vert 268 €

Rouge + Rouge 256 €

Rouge + Vert 292 €

Vert + Vert 328 €

3 cours par semaine :

Quels que soient les cours (sauf Taï Chi) 315 €