



SAINTS-GEOSMES
EN
Forme



Groupama



ASSOCIATION
SAINTS-GEOSMES
EN FORME



07 86 39 16 72



SAINTSGEOSMESENFORME.FR



SAINTSGEOSMESENFORME@GMAIL.COM



SAINTS-GEOSMES
EN
Forme

Saison
2023-2024



NOUVEAU
Marche nordique

**PILATES - FITNESS
STRETCHING - URBAN
TRAINING - YOGA
SPORT SANTÉ**

LUNDI

Yoga
18h - 19h
19h15 - 20h15

Pilates
18h - 19h
19h15 - 20h15

MARDI

Gym Body Form
12h15 - 13h15

MERCREDI

Gym flash
12h15 - 13h15

Abdos flash
18h15 - 19h

Circuit training
19h - 20h

JEUDI

Marche nordique
9h - 11h

Yoga
10h - 11h
18h - 19h

HIIT
18h15 - 19h

Fesses Abdos Cuisses
19h - 20h

VENDREDI

Stretching
18h - 19h

SAMEDI

Urban training
10h - 11h

Abdos Flash / Circuit training

Exercices ciblant principalement la sangle abdominale

Méthode de renforcement musculaire sur tout le corps par atelier et généralement à plusieurs

HIIT / FAC Fesses Abdos Cuisses

Méthode de travail intense ciblant l'ensemble du corps. Alternance de cardio et renforcement musculaire.

Exercices ciblant principalement le bas du corps.

Gym Body Form

Activités posturales en vue de tonifier la musculature, travailler la souplesse du corps ainsi que l'équilibre global.

Yoga

Discipline mêlant corps et esprit. Technique de postures physiques, pratique respiratoire, méditation et relaxation profonde.

Pilates

Méthode douce de renforcement musculaire travaillant dans un alignement parfait les muscles profonds.

Urban Training

En extérieur, tout en profitant du mobilier urbain, vous pratiquerez des exercices cardio et de renforcement musculaire.

Gym Flash

Enchaînements de séquences de renforcement musculaire doux et profond.

Stretching

Permet de travailler la souplesse de votre corps et de retrouver une grande liberté de mouvements.

Marche nordique

Marche rapide avec bâtons. Travail postural et renforcement musculaire général. Parcours de 8 à 10,5 kms.

TARIFS et packs

PACK bien-être

Yoga, Pilates, Gym Flash, Stretching, Gym Body Form, Marche nordique

240€

PACK complet

280€

PACK duo

Deux activités au choix

200€

Une activité

160€

PACK cardio fit

Urban Training, Stretching, Fitness, Gym Body Form, Marche nordique

240€

TARIF étudiant - PARRAINAGE*

- 60€* sur l'activité choisie

*voir règlement intérieur

15€ pour 1 personne
30€ pour 2 personnes
50€ pour 3 personnes

SPORT Santé

Activités physiques adaptées aux personnes ne pratiquant pas de sports habituellement ou présentant des pathologies affaiblissant leur capital physique (seniors, ALD, obésité, diabète, cancer, problèmes cardiaques)

Gym Urbaine

Utilisation du milieu naturel pour entretenir et améliorer sa condition physique.

Gym Santé

Activité ludique permettant d'améliorer et entretenir les fonctions d'équilibre, de souplesse, de mobilité articulaire dans une ambiance conviviale.

Marche Santé

Marche en extérieur avec ou sans bâton adaptée à tous niveaux, à la découverte du patrimoine local.

Stretching Santé

Activité permettant de travailler en douceur votre souplesse au quotidien, votre maintien postural. À la longue la pratique du stretching va permettre d'éloigner les douleurs chroniques, se redresser et gagner en énergie et concentration.

Pilates Santé

Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui affermissent votre corps, renforcent votre centre (le transverse, muscles du dos, du plancher pelvien) dans un alignement parfait.

LUNDI

Gym Santé
15h - 16h

MARDI

Stretching Santé
10h - 11h

Stretching Santé
11h - 12h

MERCREDI

Pilates Santé
9h - 10h

Pilates Santé
10h - 11h

VENDREDI

Marche Santé
8h45 - 10h

Gym Santé
10h30 - 11h30

SAMEDI

Gym Urbaine
9h - 10h

SPORT Santé

1 activité 160€
2 activités 180€
3 activités 200€

PACK
santé
220€