

TARIFS

Forfait Gym - 12 séances/semaine 180 €

Forfait Pilates (gym incluse) 240 €

Forfait Yoga (gym incluse) 240 €

Forfaits Pilates + Yoga (gym incluse) 300 €

Licence et assurance comprises

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous avez la possibilité de souscrire à l'assurance complémentaire IA Sport (10,65 €, valable pour l'année en cours).

- Le règlement peut être effectué en 1 à 3 chèques remis lors de l'inscription libellés au nom de AGVBM.
- Les «coupons sport» et «chèques vacances» sont acceptés.
+ 2,50 % en supplément (pour traitement facturé par l'ANCV).

Les adhésions ne sont remboursées sous aucun prétexte.

Documents d'inscription disponibles sur le site : www.agvbm.fr

DOCUMENTS À FOURNIR

- Fiche de renseignements.
- Nouveaux adhérents - Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire précisant le sport pratiqué.
- Renouvellement adhésion : si certificat médical de - de 3 ans questionnaire santé (voir modalité sur le site).
- Autorisation parentale pour les adhérents de moins de 18 ans.

DÉPOT DU DOSSIER

- Par courrier :
Mairie - AGVBM 135 rue du Général de Gaulle - 77780 Bourron-Marlotte
- En main propre à la reprise des cours, auprès d'un membre du bureau, des référentes ou des animatrices.
- Lors des forums des associations de Bourron-Marlotte, Montigny-sur-Loing.

SAISON 2021-2022

Gym entretien - Gym dynamique

Zumba - Gym douce

Pilates - Stretching - Yoga



→ NOS ATOUTS

- *La variété des activités proposées*
- *La dynamique de groupe*
- *Des animatrices diplômées*
- *Un partenariat avec des associations sportives locales*



Scannez le QR code et découvrez notre site

CONTENU DES SÉANCES

L'association vous propose 2 axes de développement

Sport et bien-être

Nos séances sont suffisamment diversifiées pour que vous puissiez toujours progresser. Nous vous proposons d'améliorer équilibre, coordination, tonus musculaire, souplesse et endurance.

Quel que soit votre niveau, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé en salle comme en extérieur par des animatrices professionnelles.

NOUS CONTACTER

as.gv.bourron.montigny

@gmail.com

- Président
Jean-Pierre Leroy
 - Trésorière
Charlotte Lambert-Guyot
 - Secrétaire
Cécile Virat
- MAIRIE - AGVBM

■ GYM D'ENTRETIEN : NIVEAU 1, 2 et 3 - Sonia - Céline - Anaïs

Travail basé sur le renforcement musculaire général. Les cours se déroulent en musique avec échauffement, séquences rythmées (utilisation de petit matériel), puis étirements en fin de séance.

En **niveau 1** le rythme est modéré à rapide - En **niveau 2** les exercices sont plus intenses et le rythme plus rapide. En **niveau 3** les exercices sont intenses et le rythme rapide et soutenu.

■ ZUMBA - CARDIO DANCE - Anaïs

Enchaînements fitness, zumba et LIA.

■ STRETCHING - Sonia

Méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps. Le stretching consiste essentiellement en la pratique d'étirements divers.

■ GYM DOUCE - Marie-Élise - Céline

Base d'étirements (stretching) et de musculation naturelle. Travail respiratoire basé sur la technique du chant, travail sur l'équilibre. Détente sur fond de musique douce.

■ PILATES - Laurence

La méthode Pilates est une technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds, notamment abdominaux.

■ YOGA - Karine

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

CALENDRIER ET PLANNING

Reprise des cours : 13 septembre 2021

Fin des cours : 9 juillet 2022

Lieux, par couleur, où se déroulent les séances :

■ MONTIGNY
Salle G. Barrois

■ BOURRON
Gymnase A. Poirier

■ BOURRON
Dojo A. Poirier

■ VILLIER S/GREZ
Foyer rural

FORFAIT GYM 180 € soit 12 séances par semaine en accès libre.

TYPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gym Niv 1	Barrois Sonia 09:30 à 10:30				Dojo Céline 10:00 à 11:00	
Gym Niv 2	Gymnase Céline 18:30 à 19:30		Dojo Anaïs 9:30 à 10:30		Gymnase Céline 09:00 à 10:00	
Gym Niv 3		Barrois Anaïs 19:00 à 20:00				
Cardio-dance Zumba		Barrois Anaïs 20:00 à 21:00				
Stretching	Barrois Sonia 10:30 à 11:30					
Gym douce		Dojo Marie Elise 17:00 à 18:00	Dojo Céline 10:45 à 11:45	Dojo Marie Elise 17:00 à 18:00	foyer Céline 15:00 à 16:00	

Les forfaits ci-dessous sont tarifés séparément

[GYM+PILATES ou GYM+YOGA = 240 €] - [GYM+PILATES+YOGA = 300 €]

TYPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES	Dojo Laurence 20:00 à 21:00					
YOGA						Dojo Karine 10:00 à 11:00