

## TARIFS - Licence et assurance comprises

Forfait fitness - 12 séances/semaine 180 €

Forfait Pilates (fitness incluse) 240 €

Forfait yoga (fitness incluse) 240 €

Forfaits Pilates + yoga (fitness incluse) 300 €

## 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](http://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 ou Montigny-sur-Loing.

Association de Gymnastique Volontaire de Bourron et Montigny – FFEPGV n° 077024  
Contact : [as.gv.bourron.montigny@gmail.com](mailto:as.gv.bourron.montigny@gmail.com) – [www.agvbm.fr](http://www.agvbm.fr)

# AGVBM

Association fitness, sport et bien-être  
depuis 2016

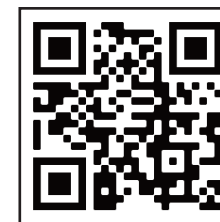
## SAISON 2022-2023

14 séances de fitness par semaine :  
Renforcement musculaire - Gym douce - HIIT - Stretching  
Yoga - Pilates - Cardio dance-Latino



## 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

Notre association vous propose 2 axes de développement :

### le sport et le 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 diplômées.

■ **GYM DOUCE** : à tout âge, cette pratique vise à améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse articulaire. Les exercices sont accompagnés d'un travail respiratoire profond pour détendre le physique et le mental.

■ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : discipline qui rend les muscles plus toniques, plus forts, opérant ainsi un rééquilibrage de la structure musculaire, en palliant les manques. La répétition des bons mouvements renforce les muscles stabilisateurs qui sont chargés de maintenir le corps dans une bonne posture.

**Niveau 1** les exercices sont de faible intensité et le rythme est lent.

**Niveau 2** les exercices sont intenses et le rythme rapide.

**Niveau 3** les exercices sont plus intenses et le rythme rapide et soutenu.

■ **HIIT** - (*High Intensity Interval Training*) : séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série consécutive d'exercices chronométrés, répétée plusieurs fois avec une courte période de repos entre les deux.

■ **STRETCHING** : permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous jacentes et ainsi les soulager. On évite ainsi les blessures.

■ **YOGA** : 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.

■ **PILATES** : la méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. L'objectif est le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

■ **CARDIO DANCE-LATINO** : sport fitness par excellence, c'est une pratique accessible à tous, les mouvements qui composent la chorégraphie sont facilement réalisables. L'ambiance est latino, on aime se laisser porter par la musique et les rythmes cadencés salsa, merengue, cumbia, samba...

### NOUS CONTACTER

- Présidente : Céline Chapt
- Trésorière : Charlotte Lambert-Guyot
- Secrétaire : Amélie Passé

## CALENDRIER ET PLANNING

Reprise des cours : 12 septembre 2022

Fin des cours : 8 juillet 2023

Lieux où se déroulent les séances						
Montigny/Loing Gymnase G. Barrois	Bourron-Marlotte Gymnase A. Poirier	Bourron-Marlotte Dojo A. Poirier	Villiers-sous-Grez Foyer			
<b>Fitness: 12 séances par semaine en accès libre</b>						
TYPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Renforcement musculaire Niv. 1 / gym douce		Marie-Élise 17:00-18:00	Céline 10:45-11:45	Marie-Élise 17:00-18:00	Céline 10:10-11:10 Céline 15:00-16:00	
Renforcement musculaire Niv. 2	Sonia 09:30-10:30					
Renforcement musculaire Niv. 2 / HIIT	Céline 18:30-19:30		Anaïs 9:30-10:30		Céline 09:00-10:00	
Renforcement musculaire Niv. 3 / HIIT		Anaïs 19:00-20:00				
Cardio dance Latino		Anaïs 20:00-21:00				
Stretching	Sonia 10:30-11:30					
<b>Options Pilates ou Yoga (tarif différent)</b>						
TYPE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Pilates	Laurence 20:00-21:00			Laurence 18:00-19:00		
Yoga						Karine 10:00-11:00