



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

L'association « Découverte Nature et Plein Air » va reprendre ses activités pour 2014/2015 (elles s'entendent hors vacances scolaires).

## 1. LES ACTIVITES

- **Remise en forme** - entraînement sportif encadré par Claude SALVADOR intervenant titulaire d'un BEES « Culture Physique et Culturisme » et par Thibault BARBIER intervenant titulaire d'une Maîtrise STAPS « Entraînement sportif - Management du Sport ».
- **Balnéo** comprenant hammam, jacuzzi, douches à jets sera à votre disposition
- **Cours de Gymnastique d'Entretien pour Adultes (GEA)** animés par Jaclyn MALAVAL (au Centre de Plein Air jusqu'à décembre puis à Sainte-Enimie durant les mois d'hiver)
- **Gym Equilibre méthode PIED** (voir avec Audrey ROBERT pour les jour, horaire, salle etc...)

## 2. LES HORAIRES

### SEANCES DE REMISE EN FORME

Mercredi : de 10 h à 12 h (avec Thibault)  
Vendredi : de 16 h 30 à 21 h 30 (avec Claude)

### BALNEO

Mercredi : de 10 h 30 à 12 h 30  
Vendredi : de 17 h à 22 h

- **Attention : seules les séances comprenant au minimum 4 participants sont maintenues.**

### COURS DE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (GEA)

Lundi : de 19 h 15 à 20 h 15

## LES TARIFS

- Adhésion annuelle (de septembre à fin août) au Club « Découverte Nature et Plein Air » : 21 €
- 194 € pour l'année (payables en 3 fois) pour **REMISE EN FORME ET BALNEO**
- 30 € pour l'année pour la **GEA**

## Début des séances :

- le lundi 29 septembre 2014 pour la GEA
- le vendredi 3 octobre 2014 pour la remise en forme.

- un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique d'entretien pour adulte et/ou aptitude à la pratique de la remise en forme (muscultation et cardio) vous sera demandé.

## 3. LES EFFECTIFS PAR ATELIER

- 6 personnes en muscultation
- 6 personnes en cardio
- 12 personnes en rotation sur hammam, jacuzzi, douches à jets.

## 4. HYGIENE ET SECURITE

L'Espace Forme et Santé est équipé d'un vestiaire femmes et d'un vestiaire hommes chacun doté de 3 douches, 1 WC et casiers individuels de rangement.

L'accès à l'espace muscultation ne sera possible qu'aux personnes en vêtements de sport et chaussures propres destinées à ce seul usage.

Concernant l'espace balnéo le port du maillot de bain et/ou du slip de bain est obligatoire. Des tongs ou chaussures de piscine sont conseillés. Vous munir également de serviette de bain, shampoing et gel-douche.

Nous vous rappelons que la douche est obligatoire avant d'accéder à l'espace balnéo.

Pour tout renseignement vous pouvez nous contacter au 04-66-48-53-55.