



L'association « Découverte Nature et Plein Air » va reprendre ses activités pour 2016/2017 (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 (dans la salle des fêtes de Sainte-Enimie)
- **Yoga** animé par Brigitte SEYTRE, le vendredi de 10 h 30 à 12 h (dans la salle des fêtes de Sainte-Enimie)

## 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

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 » : **25 €**
- **225 € pour l'année (payables en 3 fois) pour REMISE EN FORME ET BALNEO**
- **40 € pour l'année pour la GEA**
- **150 € pour l'année pour le YOGA**

## **Début des séances :**

- **le lundi 10 octobre 2016 pour la GEA**
- **le vendredi 7 octobre 2016 pour la remise en forme**
- **le vendredi 30 septembre 2016 pour le YOGA**

- 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 (musculation et cardio) et/ou la pratique du Yoga vous sera demandé.

## **3. LES EFFECTIFS PAR ATELIER**

- 6 personnes en musculation
- 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 musculation 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.