

Activités Adultes

Nos animateurs et animatrices vous proposent des cours de gym - renforcement musculaire - stretching - yoga et full body.



Inscription auprès du Service des Sports

13 rue de l'Hôtel de Ville

84130 Le Pontet

8h30-12h00 et 13h15-16h45



Gym traditionnelle : cours de renforcement musculaires permettant de sculpter le corps (travail avec des barres, poids, élastiques ..).



Stretching : pratiques corporelles destinées à développer la souplesse, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.



Yoga : c'est une science ancienne fondée sur un système qui permet de développer harmonieusement le corps, le mental et l'esprit. Le yoga améliore le système respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal.



Full Body : c'est un entraînement où l'ensemble de la musculature est sollicitée au travers d'exercices intenses. Chaque cours est différent en fonction de l'entraînement cardio, renforcement musculaire ... (ballons, barres de musculation, poids, élastiques ..).

Année 2018-2019



**GYMNASTIQUE
STRETCHING
YOGA
YOGA DYNAMIQUE
FULL BODY**



**Mairie du Pontet
Service des Sports
04.90.31.66.42**

TARIFS

LUNDI

09h00-10h30	Marche loisirs
17h00-18h00	Gym traditionnelle
18h00-19h00	Full Body (tout le corps)
19h00-20h00	Full Body

MARDI

09h15-10h15	Gym traditionnelle
10h15-11h15	Gym traditionnelle
19h00-20h00	Full Body

MERCREDI

08h30-10h00	Yoga
10h00-11h30	Yoga
18h00-19h00	Full Body
19h00-20h00	Yoga dynamique

JEUDI

09h30-11h00	Yoga
17h00-18h00	Gym traditionnelle
18h00-19h00	Stretching
19h00-20h00	Yoga dynamique

VENREDI

09h00-10h00	Gym traditionnelle
10h00-11h00	Gym traditionnelle

Tarifs à l'année de septembre à juin

Cours	Pontétien	Non Pontétien
1h par semaine	125€	235€
2h par semaine	155€	285€
3h par semaine	185€	335€
1h30 yoga	150€	310€
3h00 yoga	170€	330€
Marche loisirs	50€	100€

Tarifs à l'année de janvier à juin

Cours	Pontétien	Non Pontétien
1h par semaine	95€	190€
2h par semaine	115€	215€
3h par semaine	135€	245€
1h30 yoga	130€	250€
3h00 yoga	150€	270€
Marche loisirs	30€	70€

Documents à fournir:

- ➔ 1 certificat médical
- ➔ 2 enveloppes timbrées
- ➔ 1 chèque à l'ordre du Trésor Public.

