

# 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 |
| 17h15-18h15 | Stretching         |

#### 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.

