

Do In - Shiatsu

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Le dimanche

Animateur : Claude

De 9H00 à 12H00

L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle
Les dates et le bulletin d'inscription à télécharger
sur notre site www.gym-plaisir.fr

Le DO IN

Pratique traditionnelle japonaise. Elle est basée sur des exercices de respiration, d'automassage, de percussions, d'assouplissements et d'étirements. Liant le mouvement, la centration et la respiration, il favorise l'harmonie de l'esprit et du corps. Il développe le "Ki" interne et en facilite la circulation. Il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles, la souplesse et conscience de soi. Sa pratique régulière améliore la vitalité



Activité en partenariat avec le Centre
Zan Shin Shiatsu Do Mulhouse

Cotisation annuelle

L'abonnement annuel est de 200€ par personne
Forfait de 10 séances de 3H00 obligatoire

Les dates prévisionnelles :

2020 : 6 sept. – 11 oct. – 8 nov. – 6 déc.

2021 : à définir

Yoga

Salle Polyvalente de Lauw

Le lundi

Animatrice : Valérie

De 19H00 à 20H15 – Yoga

Cette nouvelle activité vous est proposée à l'année
pour un forfait de 30 séances.

Le montant de la cotisation est de 250€

Tapis antidérapant et brique nécessaire pour la
pratique de cette activité

Contact Valérie au 06 63 02 43 56

L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle

Le Yoga, c'est quoi ?



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 contre beaucoup de problèmes
de santé.



Prescri'Mouv, bouger plus pour vivre mieux

Ce dispositif a pour objectif d'améliorer la santé et la
condition physique grâce à la pratique d'une activité
physique ou sportive

Pour plus d'informations :

<https://www.prescriouv-grandest.fr>



Conception Gym Plaisir

Impression RAHIN EDITION 03 84 20 51 95 - Ne pas jeter sur la voie publique

GYM PLAISIR

ASSOCIATION

*Vous propose ses activités
hors vacances scolaires
à partir du*

6 SEPTEMBRE 2020

Pré-inscription le samedi 5 septembre 2020 de 9H00 à 12H00
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut
Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet

Ce programme peut appeler à être modifié sous réserve
de la disponibilité des salles en fonction de l'évolution
du virus COVID.19

Nouvelles activités 2020

Cours de Yoga
Le lundi à Lauw

www.gym-plaisir.fr

<https://www.facebook.com/gym.plaisir>



Lundi

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animatrice : VALERIE

De 18H00 à 19H00 Pratique corporelle de Bien-être
A partir du 14 septembre

De 20H00 à 21H00 Animateur : JULIEN

Danse de salon en couple – débutants

De 21H00 à 22H00

Danse de salon en couple – confirmés
(Danses confirmés et débutants : Valse, Tango, Rock)

Salle polyvalente Lauw

De 19H30 à 20H45 Animateur : VALERIE
Yoga places limitées à 20 personnes

Amos Senthaim

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Zumba enfants (7 - 9 ans, nés en 2013-2012-2011)

De 18H30 à 19H30 Animateur : JOSEPH

Gym douce adultes et séniors

De 19H30 à 20H30

Total Body adultes + C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

Mardi

Salle polyvalente Soppe-le-Haut

De 19H00 à 20H00 Animatrice : MELQUISEC
Zumba adultes

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

De 18H00 à 18H55 Animateur : JOSEPH
C.A.F (Cuisses abdos fessiers)

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC
Danse latine et cubaine (7à 11 ans, nés de 2013 à 2009)

Animateur : JOSEPH

De 19H05 à 19H45 Power Training

De 19H45 à 20H30 T.B.C (Très beau corps)

Animatrice : MELQUISEC

De 20H30 à 21H15 Danse Latine pour débutants

De 21H15 à 22H00 Danse Latine pour confirmés

Salle polyvalente Lauw

Animatrice : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates débutants

De 19H00 à 20H00 Pilates confirmés

Mercredi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 13H45 à 14H30 Animateur : FLORIAN

Eveil danse (4 à 5 ans, nés en 2016-2015) - Places limitées

De 14H30 à 15H30

Modern Jazz (5 à 6 ans, nés en 2015-2014) - Places limitées

De 15H30 à 16H30

Modern Jazz (7 à 8 ans, nés en 2013-2012) - Places limitées

De 16H30 à 17H30

Modern Jazz (9 à 17 ans, nés en 2011-2003) - Places limitées

De 17H30 à 18H30

Modern Jazz (Adultes à partir de 18 ans)

Salle communale Soppe Le Bas

Animatrice : LEINA

De 19H00 à 20H00

Pilates débutants

De 20H00 à 21H00

Pilates confirmés

Jeudi

Amos Senthaim

De 18H30 à 19H30 Animatrice : VIRGINIE

Zumba (10 ans et plus, à partir de 2010)

De 19H30 à 20H30

Zumba Ado (13 à 16 ans, nés en 2006 à 2003)

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

De 17H30 à 18H30 Animatrice : ADELINE

"Prescri'mouv" une activité physique sur prescription médicale. Places limitées à 15 personnes

Contact Adeline au 06 03 34 23 86

De 18H30 à 19H30

" Activ Form Santé"



Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

RDV complexe sportif Animateur : Emeric

De 14H00 à 15H30 – marche nordique confirmés

De 15H30 à 17H00 – marche nordique Prescri'Mouv
et débutants non Prescri' Mouv

Contact Emeric au 06 72 32 56 66

De 17H00 à 18H00 Animatrice : MELQUISEC

Zumba (4 à 6 ans, nés en 2016-2015-2014) – Place limitées

Animateur : JOSEPH

De 18H00 à 19H00 Coaching Training

De 19H00 à 20H00 C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

De 20H00 à 21H00 Aéro Boxing

Samedi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 9H30 à 10H15 Animateurs : LEINA - FLORIAN

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2018-2017)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H20 à 11H05

Bébé gym (3 à 4 ans, nés en 2017-2016) - Places limitées

De 11H10 à 11H55

Bébé gym (4 à 5 ans, nés en 2016-2015) - Places limitées

RDV complexe sportif Animateur : Emeric

De 9H00 à 10H30 – marche nordique confirmés

De 10H30 à 12H00 – marche nordique Prescri'Mouv
et débutants non Prescri' Mouv

Contact Emeric au 06 72 32 56 66

Cocsec Masevaux

De 11H00 à 12H00 Animatrices : ADELINE

Kids gym avec agrès (de 6 à 8 ans, nés en 2014-2013-2012)

Places limitées

Cotisation annuelle

Enfants jusqu'à 18 ans	:	95€	un cours par semaine
Enfants jusqu'à 18 ans	:	175€	cours à volonté
Adultes	:	115€	un cours par semaine
Adultes	:	180€	cours à volonté
Adultes couples	:	210€	un cours par semaine
Adultes couples	:	260€	cours à volonté
Seniors (60 ans)	:	100€	un cours par semaine
Seniors (60 ans)	:	140€	cours à volonté
Couples séniors (60 ans)	:	160€	un cours par semaine
Couples séniors (60 ans)	:	180€	cours à volonté

IMPORTANT POUR VOTRE INSCRIPTION

Aucune inscription ne sera effectuée sans :

Certificat Médical ou QSPORT si renouvellement

Attestation d'Assurance extra-scolaire pour les enfants.

Pour la bonne pratique de votre activité et le respect des équipements, le port des chaussures de sport d'intérieur est

OBLIGATOIRE.

Les tapis de sport ne sont pas fournis

Pour tout renseignement complémentaire, appeler le
06.05.49.01.77

ou envoyez-nous un message via le formulaire de contact
sur notre site internet <http://www.gym-plaisir.fr>

Tous nos cours sont dispensés par des animateurs brevetés