

Prescri'Mouv

Prescri'Mouv c'est quoi ?



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.prescri-mouv-grandest.fr>

Yoga

Salle Polyvalente de Lauw

Le lundi

Animatrice : Valérie

De 20H00 à 21H15 – 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.



Conception Gym Plaisir

GYM PLAISIR

ASSOCIATION

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

20 SEPTEMBRE 2021

Pré-inscription le samedi 18 septembre 2021 - 9H00 à 12H00
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut

Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet
Pass sanitaire pour les activités en intérieur

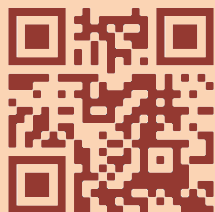
Ce programme peut appeler à être modifié sous réserve
de la disponibilité des salles en fonction de l'évolution
du virus COVID.19

Nouvelles activités 2021

Body Wellness

Le lundi à Burnhaupt le Haut

Scannez
et découvrez !



gym-plaisir.fr

Lundi

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animatrice : VALERIE

De 17H45 à 18H45 Yoga enfants

De 18H45 à 19H45 Body Wellness

De 20H00 à 21H00 Animatrice : MELQUISEC

Zumba

De 21H00 à 22H00

Danse latine

Salle polyvalente Lauw

De 20H00 à 21H15 Animatrice : VALERIE

Yoga places limitées à 20 personnes

Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

Amos Senthem

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Zumba enfants (7 - 9 ans, nés en 2014-2012-2011)

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 2014 à 2010)

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

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

RDV complexe sportif

Animateur : EMERIC

De 14H00 à 16H00 – marche nordique

Contact Emeric au 06 72 32 56 66

Mercredi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 13H45 à 14H30 Animateur : FLORIAN

Eveil danse (4 à 5 ans, nés en 2017-2016) - Places limitées

De 14H30 à 15H30

Modern Jazz (5 à 6 ans, nés en 2016-2015) - Places limitées

De 15H30 à 16H30

Modern Jazz (7 à 8 ans, nés en 2014-2013) - Places limitées

De 16H30 à 17H30

Modern Jazz (9 à 17 ans, nés en 2012-2004) - 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

Salle polyvalente Lauw

Animatrice : VALERIE

De 19H00 à 20H15

Yoga

Jeudi

Amos Senthem

De 18H30 à 19H30 Animatrice : VIRGINIE

Zumba (10 ans et plus, à partir de 2011)

De 19H30 à 20H30

Zumba Ado (13 à 16 ans, nés en 2008 à 2005)

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

De 17H45 à 18H40 Animatrice : PAULINE

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

Contact Pauline au 06 78 95 70 79

De 18H40 à 19H35

" Activ Form Santé"



Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

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 : - FLORIAN

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2019-2018)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H20 à 11H05

Bébé gym (4 à 5 ans, nés en 2017-2016) - Places limitées

De 11H10 à 11H55

Bébé gym (5 à 6 ans, nés en 2016-2015) - Places limitées

RDV complexe sportif

Animateur : EMERIC

De 10H00 à 12H00 – marche nordique

Contact Emeric au 06 72 32 56 66

Cosco Masevaux

De 11H00 à 12H00

Animatrices : VALERIE et LEANE

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