

## Do In

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Le mardi                      Animateur : Claude  
De 18H45 à 19H45 – Do In à partir du 17/09

### Présentation de l'activité Do In

Le DO IN, pratique traditionnelle japonaise, se démarque du Yoga (Inde) et des Qi Gong (Chine) par son approche dépouillée et dynamique : il est basé sur des exercices de respiration, d'automassage, d'assouplissement et sur des étirements. Liant le mouvement, l'attention et la respiration, il favorise la concentration et l'unification de l'esprit et du corps. Comme le Qi Gong, le DO IN développe le Ki (énergie) interne et facilite la circulation de l'énergie vitale.

Facile d'accès, il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles de souplesse et perception de soi.

Sa pratique régulière améliore la vitalité, les relations avec l'environnement en réduisant les effets du stress. Cette activité vous est proposée à l'année à raison d'une séance par semaine hors période scolaire.

**Le montant de la cotisation est de 250€**

**L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle. (minimum 10 personnes)**

### Prescri'Mouv

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>



## INFORMATIONS

### Les cours

#### Adultes :

Les cours ont lieu pendant les vacances scolaires exceptés Noël et Pâques sous réserve de disponibilité des salles.

#### Enfants :

**Pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf si besoin de rattrapage de cours.**

#### Matériel :

**Gym Plaisir met du matériel à disposition pour certains ateliers.**

**Les tapis de sport ne sont pas fournis**

**Tous nos cours sont dispensés par des animateurs brevetés**

### Divers

**A la suite de la réglementation RGPD, il est interdit de photographier ou filmer pendant les cours.**

### Contact

Pour tout renseignement complémentaire, appeler le 06 18 57 32 48 et laisser un message ou utilisez le formulaire de contact via notre site internet <http://www.gym-plaisir.fr>



Conception Gym Plaisir  
(Ne pas jeter sur la voie publique)

# GYM PLAISIR

ASSOCIATION

*Vous propose ses activités  
à partir du*

## 9 SEPTEMBRE 2024

Pré-inscription le samedi 7 septembre 2024 - 9H00 à 12H00  
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut  
Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet

Paiement par CB possible  
à l'inscription



Inscription en ligne  
scannez le QR CODE  
excepté Pilate et  
Body Balance



Ce programme peut appeler à être modifié  
Pensez à consulter le site internet

<http://www.gym-plaisir.fr>

## Lundi

### Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animatrice : VALERIE

De 18H30 à 19H30 Body Balance

### Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animatrice : MELQUISEC

De 20H00 à 21H00 Danse latine débutants

De 21H00 à 22H00 Danse latine confirmés

### AMOS Sentheim

Animatrice : MELQUISEC

De 17H30 à 18H30 Danse Latino Fit adultes enfants de 7 à 12 ans

### Salle polyvalente Lauw

Animateur : ANNE

De 17H45 à 18H45  
Gym douce adultes et séniors

## Mardi

### Salle polyvalente Soppe-le-Haut

Animatrice : MELQUISEC

De 19H00 à 20H00  
Danse Latino Fit adultes

### Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : MATHIAS

De 18H00 à 18H45  
C.A.F (Cuisses abdos fessiers)

Animateur : CLAUDE

De 18H45 à 19H45  
Do In  
Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

### Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animatrice : MELQUISEC

De 17H30 à 18H30  
Danse latine et cubaine de 7 à 12 ans

Animateur : MATHIAS

De 19H05 à 19H45 Power Training

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

## Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animateur : PHILIPPE

De 20H30 à 21H30 Rock débutants et intermédiaire

De 21H30 à 22H30 Multi danses

Initiation salsa portoricaine en 6 séances

Initiation Bachata en 6 séances

Valse débutant, Chacha, rock avancé, Paso doble  
(Pas d'obligation d'être en couple)

### Salle polyvalente Lauw

Animateur : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates cours 1

De 19H00 à 20H00 Pilates cours 2

## Mercredi

### Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : FLORIAN

De 14H30 à 15H30  
Modern Jazz Enfants niveau 1 à partir de 6 ans

De 15H30 à 16H30  
Modern Jazz Enfants niveau 2 à partir de 6 ans

De 16H30 à 17H30  
Modern Jazz Ados tous niveaux

De 17H30 à 18H30  
Modern Jazz Adultes tous niveaux

Animateur : PHILIPPE

De 9H00 à 11H00 marche nordique matin  
Toutes les 2 semaines. Début le 18 septembre

De 14H00 à 16H00 marche nordique A.M  
Pour adultes et adolescents

Contact au 07 70 32 88 12 – labellisé Prescirmouv

### Salle communale Soppe Le Bas

Animatrice : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates cours 1

De 19H00 à 20H00 Pilates cours 2

De 20H00 à 21H00 Pilates cours 3

## Jeudi

### Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : ALEXANDRE

De 18H00 à 19H00 C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

De 19H00 à 20H00 Power Step

De 20H00 à 21H00 Cross Training

## Samedi

### Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 9H30 à 10H15 Animateur : FLORIAN

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2022-2021)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H20 à 11H05

Bébé gym (4 à 5 ans, nés en 2020-2019) - Places limitées

De 11H10 à 11H55

Bébé gym (5 à 6 ans, nés en 2019-2018) - Places limitées

### Cotisation annuelle

Enfants jusqu'à 18 ans	:	95€	un cours par semaine
Enfants jusqu'à 18 ans	:	175€	cours à volonté
Adultes	:	135€	un cours par semaine
Adultes	:	200€	cours à volonté
Adultes couples	:	235€	un cours par semaine
Adultes couples	:	295€	cours à volonté
Seniors (60 ans)	:	120€	un cours par semaine
Seniors (60 ans)	:	160€	cours à volonté
Couples séniors (60 ans)	:	190€	un cours par semaine
Couples séniors (60 ans)	:	220€	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.**