

Cours assurés du **06 septembre 2021** au **30 juin 2022** hors vacances de Noël.
En cas d'empêchement, possibilité de récupérer les cours non effectués.

Informations

Les bulletins d'adhésion sont à récupérer au siège ou à télécharger sur les sites internet de la section Gym Fitness ou de l'Omnisports.

Des permanences seront assurées par les membres du bureau, au siège de l'ASPTT du 17 août au 30 septembre 2021, les mardis et jeudis de 17h00 à 18h30
Possibilité d'envoyer les dossiers complets (*documents + règlements*) par courrier au siège, à l'attention de la Section Gym Fitness.

Documents à fournir à l'inscription :

- Bulletin d'adhésion ;
- Règlement (chèque à l'ordre de l'ASPTT Limoges, chèques vacances, tickets CAF, espèces, ...);
- Pour les personnes ayant une aide d'un CE, se munir des documents à faire remplir par le club et d'un RIB
- **Certificat médical si 1^{ère} inscription (valable 3 ans)**

Cotisations 2021/2022

Possibilité de paiement échelonné jusqu'à 6 fois

Formule Open : **230 €**

Si inscription avant le 30/09/2021 : 170 €

Si inscription avant le 31/10/2021 : 190 €

*Réduction 10% : étudiants et demandeurs d'emploi
Offre postiers : -21 € en plus de l'offre Sport du Groupe*

**Attention nouvelle
adresse**

ASPTT LIMOGES
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

ASPTT Limoges

45 Rue Chantelaue, 87000 Limoges

05.87.41.56.25.

limoges@asptt.com

www.limoges.asptt.com



ASPTT LIMOGES
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

ASPTT Limoges Gym Fitness

gym.limoges@asptt.com

www.limoges-gym.asptt.com

ASPTT Limoges Gym Fitness

Gym Fitness

Pack nouveaux Adhérents 2 séances Découverte

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

PLANNING DES COURS

LIMOGES
ASPTT
GYM FITNESS
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos entrées



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H	Pilates G					
10H		Stretching G Marche Active P	Yoga 30-45-10-45 G	Zen Sculpt G		Stretching G
11H						O ² Training G
12H		Body Sculpt G		Body Sculpt G	Pilates G	
13H						
14H						
15H						
16H	Bien Être G Pilates G			Pilates G FAC G	Bien Être G Body Sculpt G	
17H	Strong G	Yoga G				
18H		Zumba T				
19H						
20H						

Intensité

Zen
Doux
Stimulant
Intense
Cardio

Salles

G : Dojo Greillet
T : Taratlex Greillet
P : Parc / Bois

Cours animés par...

Lidwine Léa Marina Martine
Marie-Sylvie Marie

Strong - Combine le renforcement musculaire avec le poids du corps, du cardio et des mouvements pliométriques synchronisés avec une musique spécialement conçue pour aller avec chaque mouvement.

Body Sculpt - Renforcement musculaire généralisé avec utilisation de petit matériel, accessible à tous les publics car modulable sur les séries et les exercices.

FAC - Renforcement musculaire centré sur Fesses Abdos Cuisses à un rythme soutenu.

Bien Être - Améliore la condition physique de manière globale en utilisant les techniques de fitness, stretching et relaxation. Convient à tous.

O² Training - Allie plein air et convivialité, permet d'entretenir sa forme sans contrainte, de manière ludique, en utilisant le mobilier urbain. Vous pourrez pratiquer une heure d'exercices : renforcement musculaire, étirements, ... Venez partagez cet effort physique à la portée de tous, dans la bonne humeur !

Pilates - Mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. Renforce les muscles profonds grâce à la respiration thoracique latérale. Corrige les mauvaises postures et prévient le mal de dos.

Marche Active - Activité d'endurance, se pratique à une allure accélérée, fait travailler le rythme cardiaque, le souffle et tous les muscles du corps.

Stretching - Permet de conserver, augmenter ou retrouver sa souplesse tout en travaillant le gainage, l'équilibre, la posture, la coordination et la respiration. Evacue les toxines, limite les courbatures et libère le stress.

Yoga - "Être en Yoga" car c'est un état et non une pratique, c'est être relié à soi et au monde tel qu'il est. Le Hatha Yoga vous propose de retrouver ce lien avec vous-même et le monde par le biais de la respiration (pranayama) et des postures (asana). Renforce et assouplit votre corps, amplifie votre capacité respiratoire, calme votre mental, améliore votre concentration et vous mène au lâcher-prise.

Zen Sculpt - Travail musculaire généralisé basé sur des techniques douces : yoga, pilates, stretching, sophrologie, ..., associé à des exercices de travail en profondeur d'auto-grandissement, étirements et relaxation. Accessible à tous les publics.

Zumba - Mélange harmonieux de Fitness, danse type salsa, flamenco, merengue, reggaeton plus une pointe de sensualité. Chorégraphie facile à apprendre, la ZUMBA est une activité très festive, conviviale mais intense (haute dépense calorifique).