



## **EPGV ST PRIEST**

Maison des Associations

7 rue du 8 mai 1945

42270 ST PRIEST EN JAREZ

Site : [epgv-spj.com](http://epgv-spj.com)

**Les cours reprendront LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**  
à la Salle d'Evolution Corporelle et au Dojo

**Préinscriptions à la MDA: mercredi 28/06 de 10h à 12h et vendredi 30/06 de 17h30 à 19h**

### **INSCRIPTIONS**

**Mercredi 6 septembre : 17h30 – 19h30 à la MDA**

**Jeudi 7 septembre : 10h00 – 11h30 à la MDA**

**Samedi 9 septembre 2023 au forum des associations à la Bargette de 09h à 13h**

## **PROGRAMME SAISON 2023-2024**

<b>LUNDI</b>	09h00 à 10h00	UNIVERS ZEN : Gym douce	SEC	Cathy
	10h00 à 11h00	UNIVERS ENERGY : Gym renforcement musculaire	SEC	Cathy
	11h00 à 12h00	UNIVERS ZEN : Yoga	SEC	Cathy
	18h15 à 19h15	UNIVERS ZEN : Gym posturale	SEC	Odile
<b>MARDI</b>	09h15 à 10h15	UNIVERS ZEN : Gym douce	DOJO	Odile
	10h15 à 11h15	UNIVERS ZEN : Gym étirements	DOJO	Odile
	14h15 à 15h15	UNIVERS OXYGENE : Marche active (15 pers. max)	Bargette	ODILE
	17h30 à 18h30	UNIVERS ZEN : Gym posturale	SEC	Odile
	18h30 à 19h30	UNIVERS ENERGY : Cross training	SEC	Coraline
	19h30 à 20h30	UNIVERS ENERGY : Step	SEC	Coraline
<b>MERCREDI</b>	09h00 à 10h00	UNIVERS ZEN : gym du dos	SEC	Odile
	10h00 à 11h00	UNIVERS ENFANTS : éveil sportif/cap sur l'autonomie <b>Nouveau</b>	SEC	Géraldine
	17h45 à 18h45	UNIVERS ENERGY : gym renforcement	SEC	Dimitri
	18h45 à 19h30	UNIVERS ZEN : Pilates / Stretching	SEC	Dimitri
<b>JEUDI</b>	11h15 à 12h15	UNIVERS ENERGY : Swissball <b>Nouveau</b>	SEC	Maxime
	12h15 à 13h15	UNIVERS ENERGY : Multisports <b>Nouveau</b>	SEC	Maxime
	18h30 à 19h30	UNIVERS ZEN : Gym posturale	SEC	Kamel
	19h30 à 20h30	UNIVERS ENERGY : Gym renforcement	SEC	Kamel
<b>VENREDI</b>	09h15 à 10h15	UNIVERS ZEN : Gym posturale	DOJO	Odile
	10h15 à 11h15	UNIVERS ZEN : Gym posturale	DOJO	Odile
	16h40 à 17h40	UNIVERS ZEN : Yoga	SEC	Cathy

\* Cours pour les enfants nés entre 2018 et 2020 – Limité à 12 enfants maximum

- Les cours sont limités à 24 personnes maximum - Le Bureau se réserve le droit de supprimer des cours n'ayant pas un effectif suffisant pour assurer le salaire de l'animateur.



TARIFS 2023- 2024	ADULTE	réduction COUPLE	Moins de 18 ans
	3 chèques		3 chèques
45 minutes	109 € (72+21+16)		104 € (67+21+16)
1 h de cours / semaine	128 € (80+28+20)		123 € (75+28+20)
1 h 45	179 € (99+47+33)		174 € (94+47+33)
2 h	197 € (106+53+38)	- 5€	192 € (101+53+38)
2 h 45	241 € (124+69+48)		236€ (119+69+48)
3 h	258 € (130+75+53)	- 6€	253€ (125+75+53)
3 h 45	284 € (140+85+63)		279€ (135+85+63)
4 h	299 € (146+90+63)	- 7€	294 € (141+90+63)
4 h 45	310 € (150+94+66)		305€ (145+94+66)
5 h	323 € (155+99+69)	- 8€	318 € (150+99+69)

Nous acceptons les coupons sport

Tarif comprenant : Licence F.F.E.P.G.V. (31.90 €) + Adhésion (17 €) + assurance + Cours

Tarif enfants = Licence (26.90€) + Adhésion (17 €) + assurance + cours

### RENSEIGNEMENTS

Annie DI CICCIO au 06/61/75/41/94

Nelly DIDIER au 06/16/03/59/88

Par mail : association@epgv-spj.com

**\*Pensez à apporter votre tapis de sol individuel.**

**\*Vous devez utiliser des chaussures exclusivement réservées pour l'intérieur, passer par le vestiaire pour changer de chaussures, ceci afin de préserver le parquet de la salle. Pour le Dojo, ne pas utiliser de chaussures sur le tapis. Merci.**

**GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Echauffement, renforcement musculaire, étirements

**GYM ETIREMENTS** : Echauffement, assouplissement articulaire, étirements

**GYM DOUCE** : Echauffement, enchaînements dansés simples, exercices ludiques, abdos, fessiers en douceur, étirements

**GYM POSTURALE** : Echauffement, assouplissement articulaire, renforcement musculaire des muscles profonds en lenteur et en douceur, étirements

**MARCHE ACTIVE** : cours en extérieur : échauffement, marche et étirements

**CROSS TRAINING** : renforcement musculaire, ateliers dynamiques, défis

**YOGA** : muscler et étirer en profondeur les muscles avec différentes postures, importance de la respiration, permettre un lâcher prise, d'être présent à soi et au moment présent.

**EVEIL SPORTIF** : ateliers ludiques pour travailler la coordination, motricité, la coopération et l'autonomie,

**GYM DU DOS** : échauffement et Pilates, renforcer les muscles du tronc, abdominaux profonds, diverses techniques d'étirements pour soulager et prévenir le mal de dos.

**SWISSBALL** : Muscler le corps tout en longueur avec des mouvements de renforcement des muscles profonds et des étirements. Travail sur la concentration et la respiration, gagner en souplesse, tonicité et améliorer la posture.

**MULTISPORTS** : renforcement musculaire, circuit training, jeux collectifs et taekwondo. Séances riches et variées.