

Cotisations Annuelles :

- **Individuelle : 65 €**
- **Couple : 100 €** (2 personnes d'un même foyer fiscal)
- **Famille : 130 €** (3 personnes et plus d'un même foyer fiscal)

La cotisation donne accès à toutes les activités.

Tout adhérent doit fournir lors de son inscription :

Une assurance responsabilité civile, un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport, le paiement et une photo.

Les cours adultes sont accessibles à partir de 13 ans.

- ✦ **Gym** : La Gym s'effectue en musique. On améliore sa condition physique, on réduit son stress et on se détend en chanson.
- ✦ **Gym santé** : Comprendre les mouvements et leur utilité, bouger en se faisant toujours plaisir
- ✦ **Big Dance** : Cours de danse en solo qui incorpore un entraînement cardio-vasculaire à travers différents styles de danses de salon.
- ✦ **Danse Cardio Aérobie** : Mouvements d'aérobic simplement chorégraphiés.
- ✦ **Cardio-training** : Le cardio-training rassemble des activités de fitness sollicitant le muscle cardiaque afin de l'entraîner à l'effort et ainsi de renforcer les systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.
- ✦ **Danse Kuduro'fit** : Mélange de danse et de fitness sur du rythme afro-caribéen, danse festive et cardio accessible à toutes et à tous.
- ✦ **Pilates** : méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.
- ✦ **Step** : Il entraîne une importante dépense énergétique. Il renforce la masse musculaire. Il améliore la coordination, donc la posture. Il renforce l'endurance.
- ✦ **Country** : Genre de musique. La **country** se caractérise par un rythme entraînant et rappelle les folklores venus des îles britanniques.
- ✦ **Le stretching** : règle 80 % des problèmes de dos et d'articulations. A la clé, une meilleure aisance, une meilleure posture, moins de soucis avec ses cervicales par exemple. On s'assouplit, on s'affine, on se dynamise et on se tonifie tout en douceur
- ✦ **Zumba** : idéal pour travailler le cardio mais aussi pour assainir et tonifier son corps. Elle sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs. Elle aide à améliorer la posture et travaille la silhouette.
- ✦ **Hatha Yoga** : Aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos, il aide à travailler sur sa concentration ainsi qu'à mieux gérer son stress.
- ✦ **Yoga Vinyasa** : Améliore le bien-être général tant physique que psychologique, « détoxifie » le corps et l'esprit tout en étant une activité physique complète.

Renseignements complémentaires :

Adultes : 06.82.53.35.90 ou 06.07.60.10.07

Enfants : 06.61.22.12.74 ou 06.83.51.09.53

Yoga : 06.85.92.23.51

Mail : sportpourtous82@gmail.com

Facebook : Sport Pour Tous officiel Castelsarrasin

SPORT POUR TOUS *Castelsarrasin*



Saison 2022/2023