

HORAIRES pour adultes à	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H00 - 10H00	GYM - MUSCULATION <i>Maryvonne</i>	GYM DOUCE <i>Agnès</i>		GYM - MUSCULATION <i>Maryvonne</i>	GYM DOUCE STRETCHING <i>Chantal</i>
10H00 - 11H00		PILATES (**) <i>Agnès</i>			
13H45 - 15H15	MARCHE ACTIVE ou NORDIQUE <i>Chantal</i>				
18H30 - 19H30	GYM - MUSCULATION <i>Maryvonne</i>	GYM - LIA (*) STRETCHING <i>Chantal</i>	PILATES (**) <i>Agnès</i>		GYM - LIA (*) STRETCHING <i>Agnès</i>
19H30 - 20H30		BODY-ZEN <i>Elisabeth</i>	PILATES (**) <i>Agnès</i>		
18H30 - 20H00				GYM - LIA (*) STRETCHING <i>Geneviève</i>	

(\*) LIA = Low Impact Aerobic

(\*\*) Sur inscription, limité à 15 personnes, 1 seul cours par semaine

## LE PILATES C'EST QUOI ?

La méthode Pilates est une technique douce mais puissante qui permet de renforcer les muscles profonds.

Elle est basée sur la concentration, la précision, la respiration, la fluidité, le contrôle, la concentration et la maîtrise du mouvement.

C'est le lien entre le mental et le corps.

**Engagement et régularité sont indispensables pour accéder à la maîtrise de la technique.**

## Le Body-Zen C'EST QUOI ?

C'est un ensemble d'activités : gym douce, postures de yoga, souplesse, techniques de respiration, relaxation, etc., réalisées en douceur et avec fluidité pour acquérir une meilleure prise de conscience du corps dans l'espace.

## MARCHE NORDIQUE - MARCHE ACTIVE C'EST QUOI ?

- une marche rapide en plein air pendant 45 minutes avec ou sans bâtons
- un entraînement à l'effort, un travail d'endurance
- destiné aux personnes souhaitant améliorer ou conserver leur forme physique mais aussi aux personnes souhaitant perdre du poids
- apprentissage de la technique pour la marche nordique par animateur qualifié
- **assiduité et régularité sont indispensables**

## COURS DE GYM D'ENTRETIEN ET DE REMISE OU DE MAINTIEN EN FORME

- fitness (muscultation)
- body-sculpt (élastiband, haltères, ...)
- abdos-fessiers
- taille-buste-dos
- pilates
- body-zen
- aérobic
- enchaînements dansés
- stretching (techniques d'étirements)
- gym douce
- relaxation
- marche nordique
- marche active

**Et tout cela dans un esprit de convivialité, de progrès, de plaisir et de bonne humeur !**



## POUR QUI ?

- Les adultes à partir de 16 ans.

## OU ?

- Tous les matins, lundi et vendredi soir: au Comité de quartier 55 ter, rue Bonfa (face au marchand de primeurs)
- Le mardi soir: au gymnase de l'école d'infirmières 3 rue Kléber. On peut se garer à l'intérieur dans l'une des cours.
- Le mercredi et le jeudi soir: dans la salle d'accueil de l'école maternelle Prosper Mérimée 2, rue Prosper Mérimée.
- La marche active et nordique a lieu en plein air: consulter notre site WWW.SYMBIOGYM.FR

## AVEC QUI ?

- Chantal, Geneviève, Maryvonne, Elisabeth et Agnès, animatrices diplômées FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire).

Antoinette



Agnès diplômée LF Pilates

Chantal qualification marche nordique



## COMBIEN ?

- Cotisation annuelle ouvrant droit à l'ensemble des cours, dont 1 seul cours de Pilates par semaine.
- Tarif étudiant sur justificatif
- L'assurance MAIF et la licence sont comprises.

## MODALITES D'INSCRIPTION

- fiche d'inscription à télécharger et à remplir sur notre site WWW.SYMBIOGYM.FR
- certificat médical de moins de 3 mois
- photo d'identité
- règlement par chèque ou en espèces



**L'inscription ne sera effective qu'à la réception du dossier complet et dès le premier cours**

**Merci de présenter sa carte d'adhérent à chaque début de cours**

**L'adhésion à l'association ne donne droit à aucun remboursement.**

REPRISE DES COURS LE 12/09/2018

POSSIBILITE D'INSCRIPTION  
TOUTE L'ANNEE

**1 SEMAINE D'ESSAI OFFERTE  
POUR LES NOUVEAUX**

# symbiogym

Association loi 1901

55 ter, rue Bonfa 30000 Nimes

Contact:

Chantal au 06.70.02.72.35 Dominique au 06-46-78-83-87

# symbiogym

cours de gym d'entretien et de remise en forme

## DYNAMISEZ VOTRE FORME

## OPTIMISEZ VOTRE CAPITAL SANTE

## CONTROLEZ VOTRE STRESS

Renseignements, informations  
et inscription:

[www.symbiogym.fr](http://www.symbiogym.fr)

ou sur  symbiogym

