

## PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

### ESPELETTE - AU FOYER RURAL

(Près de l'église)

#### Lundi Matin

- 08h55 à 09h55 : Gym douce
- 10h00 à 11h00 : Gym douce

#### Mardi soir

- 18h00 à 19h00 : Pilates

### SOURAIDE - AU FOYER KOSTAGARAYA

(Près de la piscine municipale)

#### Jeudi matin

- 08h55 à 09h55 : Gym douce
- 10h00 à 11h00 : Pilates avec matériel : gros ballons et foam roller (rouleaux)

### CAMBO-LES-BAINS - SALLE DENENTZAT

(ancienne caserne des pompiers)

#### Mardi après-midi

- 14h15-15h15 : Yoga
- 15h20 à 16h20 : Gym douce
- 16h30-17h30 : Marche active

#### Jeudi soir

- 19h00 à 20h00 : Pilates intermédiaire

### LEXIQUE

**Pilates** : le pilates met l'accent sur le renforcement des muscles profonds et du maintien de la posture, essentiellement le dos, et les abdominaux, afin d'éliminer les tensions musculaires et articulaires, améliore force et souplesse créant ainsi une harmonie du corps !

**Pilates intermédiaire**: exercices effectués sur tapis de sol ou sur gros ballons ou foam roller (rouleaux) permettant de renforcer les muscles profonds. Étirements et relaxation physique et mentale.

**Gym douce** : assouplissement, respiration et relaxation, mobilité articulaire et léger renforcement musculaire.

**Yoga** : méthode de bien-être et d'harmonisation du corps et du psychisme. Les mouvements pratiqués en musique se font en souplesse et en douceur libérant les tensions et conduisant à une détente profonde pendant laquelle le physique et le mental se régénèrent.

**Marche active** : effectuée en plein air avec des bâtons de randonnée (fournis).

Association agréée par le Ministère de la jeunesse et des sports  
n° 181/94 créée en 1994. Agrément jeunesse et Sports 96S009

| FORFAIT ANNÉE<br>SEPTEMBRE 2024 À JUIN 2025 |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1H/SEMAINE                                  | ILLIMITÉS                          |
| Pilates ou Yoga ou Gym douce                |                                    |
| 280€ + 24€ F.I<br>=<br><b>304€</b>          | 370€ + 24€ F.I<br>=<br><b>394€</b> |

| COURS   | 1H/SEMAINE   | ILLIMITÉS    |
|---------|--------------|--------------|
| Au mois | <b>*48 €</b> | <b>*60 €</b> |
| unité   | <b>15 €</b>  |              |

**\*FRAIS INSCRIPTION À RAJOUTER : 24€**

### TARIFS COUPLES (par personne)

| COURS   | 1H/SEMAINE                        | ILLIMITÉS                        |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| FORFAIT ANNÉE<br>SEPTEMBRE<br>2024 À JUIN<br>2025 | 250€+24€ F.I<br>=<br><b>274 €</b> | 300€+24€ F.I<br>=<br><b>324€</b> |



Pas de séances les jours fériés


Votre abonnement est valable pour tous les cours quelque soit le lieu où ils sont dispensés.  
Les cours manqués sont rattrapables à l'intérieur de votre période d'abonnement.

**Le tarif annuel tient compte de la fermeture des cours pour les périodes du 28/10/2024 au 31/10/2024 inclus et du 23/12/2024 au matin reprise le 13/01/2025 au matin**

Merci de fournir un certificat médical récent

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Contactez Roselyne DEBONS - ITOIZ**

 **05 59 93 81 27 - 06 29 34 59 11**

 **asso.gde@outlook.com**

 **www.ylang-ylang64.com**

BREVET D'ÉTAT D'EXPRESSION GYMNIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES  
DIPLOME FÉDÉRAL « PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE »  
MONITORAT EN YOGA DE SAMARA CERTIFICATION DE PILATES  
MATWORK FONDAMENTAL INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ  
PILATES FEMMES ENCEINTES CERTIFICATION EN GYM DOUCE.

**ASSOCIATION  
GYM DANSE EQUILIBRE  
PROGRAMME 2024-2025**

GYM DOUCE

PILATES

YOGA

MARCHE ACTIVE

**COURS DU 09 SEPTEMBRE 2024 AU 30 JUIN  
2025 INCLUS**