

SAISON 2020 - 2021



Site internet : www.elansaintais.asso.fr
elansaintais@gmail.com

INFORMATIONS IMPORTANTES

Votre carte d'adhérent doit vous accompagner à toutes les séances pour contrôle
Il est recommandé d'arriver à l'heure et d'éteindre les portables

Cardio-Dance :

développe le système cardio-respiratoire, la coordination et l'endurance

- Le L I A (Low Impact Aérobie) gymnastique douce qui allie respiration profonde avec des exercices physiques. sans impact, il convient à tout le monde en terme d'effort. On préserve le dos et les articulations
- Le Hi-Low : chorégraphies avec plus d'impact donc plus cardio.
- Aérolatino : toutes les danses latines Salsa, Mambo, Reagatton, Merengué, Bellydance.....

Cross-Training :

un circuit d'entraînement dynamique lors duquel on enchaîne à la suite différents exercices variés mêlant cardio .et renforcement musculaire sur une courte durée. C'est une séance interactive et conviviale

Fitness :

Renforcement musculaire avec et sans matériel en utilisant :
le Power yoga, Cardio Ballet, hiit, Tabata training

Marche Nordique : Le planning des sorties : affiché au gymnase du Grand Coudret et sur le site internet, ou le demander à Corinne : corinnehoff9@gmail.com. Une séance découverte est nécessaire pour participer aux sorties organisées . Se renseigner auprès de Corinne. Prévoir un matériel adapté : bâtons, chaussures et vêtements (voir Corinne)

Musculation :

La salle de musculation n'est pas en accès libre. La présence d'un professeur est obligatoire pour y accéder.

Natation :

prévoir d'apporter ses palmes. La présence du maitre-nageur est obligatoire pour accéder au bassin

Randonnées Pédestres :

Parrainage obligatoire pour les non-adhérents (12 euros/an) remplir une fiche d'adhésion < randonnées >

Total Body Zen :

travail de la posture avec renforcement (dos et ceinture abdominale) par la méthode Pilates et des assouplissements yoga / stretching en alternance

Yoga :

chaque adhérent doit apporter son tapis de yoga, soit un coussin ou un bloc de mousse, et des sangles en coton

Pour l'ensemble des activités en salle

Les conditions sanitaires imposent de venir avec votre matériel personnel :

- une **paire de rythmiques**, un **drap de bain** ainsi que votre tapis

Les **cours dédoublés** (*) : vous ne pourrez assister qu'à un seul cours lorsque celui-ci sera dédoublé afin que tout le monde puisse participer

Tous les cours sont assurés lors des congés de la Toussaint.

Pas de cours durant les vacances de Noël, les jours fériés et le vendredi 22 mai (pont de l'Ascension)

Pour les vacances d'Hiver et de Printemps, les cours seront assurés uniquement la première semaine (repos la 2ème semaine).