

L'association l'ANTI-ROUILLE propose des cours de gym les lundi, mercredi, jeudi, vendredi matins, dans la salle Jean-Noël Bonnefoi. L'ambiance est à la fois studieuse et chaleureuse; les hommes sont les bienvenus.

Gym tonique avec Maryline. C'est une gym dynamique dans laquelle les mouvements sont enchainés sur un rythme soutenu.

Gym douce avec Maryline qui associe du Pilates, Sandrine, Nelly

Elle se déroule sur un fond musical ou pas et à un rythme modéré. Après un échauffement complet, des exercices variés, progressifs et adaptés à tous permettent un travail global de renforcement musculaire, articulaire et aussi d'équilibre, de coordination et de mémoire. Ils peuvent être accompagnés d'accessoires tels que ballons, élastiques, haltères, foam-rollers. Ils sont pratiqués debout et au sol. Les étirements, en fin de séance, apportent la détente.

Gym adaptée avec Sandrine et Nelly. Tout en se pratiquant sur chaise, pour éviter d'aller au sol, elle permet le travail de renforcement musculaire et articulaire. L'équilibre, la coordination et la mémoire sont aussi sollicités.

La marche nordique avec Nelly

Cette activité, pratiquée en pleine nature, qui connaît un réel engouement, est accessible à tous. Elle est de plus en plus recommandée par le corps médical.

Elle permet, grâce à l'utilisation de deux bâtons, un travail complet, équilibré et raisonné des chaînes articulaires et musculaires. Elle améliore la posture et assure une meilleure répartition du poids du corps. Elle stimule le système cardio-vasculaire et développe l'appareil cardio-respiratoire. Elle se déroule dans un climat très convivial ce qui apporte en plus plaisir et détente.

SAISON 2020-2021

L'ANTI-ROUILLE CLAPIERS



REPRISE DES COURS:
Lundi 14 septembre 2020

FIN DES COURS:
Vendredi 25 juin 2021

Salle Jean-Noël Bonnefoi

Les Pastourelles

26, rue du stade

34830 Clapiers



La Fédération Française pour
l'Entrainement Physique dans le Monde
Moderne vous souhaite la bienvenue

* 200.000 licenciés dans toute la
France.

* 3200 clubs de loisirs actifs et sportifs
et plus de 100 activités physiques à la
carte

* dans tous les secteurs de la vie
moderne, de l'enfance au grand âge, des
loisirs à l'entreprise,

L'ANTI-ROUILLE CLAPIERS

95 adhérents en 2019-2020

Saison 2020-2021

SAISON 2020-2021

Coût annuel incluant l'adhésion obligatoire à la FFEPMM (22,80€), et la cotisation de l'Anti-Rouille (4,20€) pour 33 semaines

1 heure par semaine 127€

2 heures par semaine 175€

3 heures par semaine 249€

4 heures par semaine 323€

5 heures par semaine 397€

CERTIFICAT MEDICAL

**OBLIGATOIRE A
L'INSCRIPTION**



L'ANTI-ROUILLE

Activités sportives (sauf vacances scolaires)

Salle Jean-Noël Bonnefoi

1) gym tonique

-Lundi de 8 h30 à 9h30 (Maryline)

2) gym douce

-Lundi de 9h45 à 10h45 et 11h à 12h (Maryline)

-Mercredi de 9h15 à 10h15(Nelly)

-Jeudi de 9h à 10h(Maryline)

-Jeudi de 11h à 12h (Nelly)

-Vendredi de 9h15 à 10h15 (Sandrine)

3) gym adaptée(avec la chaise)

-Mercredi de 10h30 à 11h30 (Nelly)

-Vendredi de 10h30 à 11h30 (Sandrine)

4) Marche Nordique

-Jeudi de 8h30 à 10h30 (Nelly)

Contacts:

Olga Péré: 06 73 14 01 16

olga.pere@free.fr

Renée Simoni: 04 67 59 13 71

ANIMATION

Maryline SOL (20 ans d'expérience)

*Diplômée en Pilates

*en danse: diplôme d'Etat de danse jazz

*en gym: Brevet d'Etat des métiers de la forme

Brevet d'Etat expression gymnique et disciplines associées

Stages annuels en France et à l'étranger

Sandrine ARCELON

*Licenciée en STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) en 2003

*Enseignante en activités physiques adaptées

Nelly de RICHEMOND:

BEESAPT: diplôme d'éducateur sportif

Animatrice et Educatrice sportive tous publics depuis 20ans

2016: Educatrice en Marche Nordique(FFSPT à Montpellier)

1999: DEUG STAPS (Faculté des Sports à Montpellier)

Maryline: 06 63 37 88 00

mary.sol@neuf.fr

Sandrine: 06 52 62 38 46

sandrine.arcelon@laposte.net

Nelly: 06 95 23 79 29

nelly.derichemond@laposte.net

