CARDIO-TRAINING MUSCULATION

Bougeons Tous vous propose une salle disposant de divers matériels de cardio training (vélos, rameurs, tapis de course) **et de musculation** (presses, bancs, poulie vis à vis). **Le cardio training** regroupe toutes les activités d'endurance dans **un but d'améliorer la condition physique générale par des exercices à intensité modérée et d'une durée assez longue.** La musculation ne consiste pas seulement à aller dans une salle et soulever de la fonte. C'est une activité bien plus globale et l'entraînement **a pour but le développement harmonieux et équilibré du corps par un travail des différents muscles.** Cette activité physique **peut être pratiquée par tous, à partir de 15 ans,** à condition qu'elle soit réalisée en suivant un programme personnalisé. **C'est pourquoi un enseignant est présent à tous les cours.** En fonction de votre objectif, **il vous établira un programme et vous conseillera tout au long du déroulement des exercices.**

HORAIRES

Lundi , mardi et jeudi de 18h00 à 20h00

→ Début des cours : lundi 5 septembre

COTISATIONS

ADHÉSION À L'ASSOCIATION : 15 € au titre des frais d'inscription comprenant la souscription de la garantie MULTIRISQUE « ASSOCIA 3 » auprès du Crédit Mutuel.

COTISATION TRIMESTRIELLE : 60 €

AÏKIDO - MISOGI

BIEN-ÊTRE, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET ARTS MARTIAUX

L'aïkido est un art martial japonais fondé sur des techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire. C'est une méthode de défense qui demande une étroite collaboration de l'esprit et du corps. Il peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une intention hostile. Le but recherché n'est pas la domination de l'autre mais le dépassement de soi.

HORAIRES

Lundi de 20h00 à 21h30

Mercredi de 17h30 à 19h00

Dimanche de 10h00 à 12h00

→ Début des cours : dimanche 4 septembre

COTISATIONS

LICENCE : 36 €

COTISATION TRIMESTRIELLE : + 30 € pour les enfants
+ 50 € pour les adultes

Renseignements : 06 73 23 80 94

06 48 08 67 45

À LA MAISON DES ASSOCIATIONS À SEMÉCOURT, BOUGEONS TOUS

VOUS PROPOSE POUR LA SAISON 2022/2023

MUSCULAIRE - FITNESS DANSE - GYM DOUCE
YOGA - STRETCH - GYM SENIORS - ZUMBA

GYMNASTIQUE ENFANTS

CARDIO-TRAINING - MUSCULATION

AÏKIDO - MISOGI - BIEN-ÊTRE

POUR TOUTES CES ACTIVITÉS VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ D'ESSAYER GRATUITEMENT TROIS FOIS.

BOUGEONS TOUS!

Rendez-vous à la Maison des Associations, 7 place de la République - 57 280 Semécourt

*Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à contacter le **06 48 08 67 45***

Impression by PRESSED - Ne pas jeter sur la voie publique

MUSCULAIRE - FITNESS DANSE - GYM DOUCE - YOGA - STRETCH - GYM SENIORS

La gymnastique de forme concerne un ensemble d'activités physiques douces visant **à améliorer la condition physique et l'hygiène de vie, dans un souci de bien-être.** La gymnastique que nous proposons s'articule **autour de cours collectifs en musique chorégraphiés, de renforcement musculaire à base de poids légers ou sans charge** (cours « abdos cuisses fessiers », **d'étirements** (stretching), **de yoga, de gym douce et de gym seniors.**

HORAIRES

- **AÉRO-DANSE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
  Lundi de 18h00 à 19h00 et de 19h00 à 20h00 à Semécourt
- **GYM DOUCE (à partir du 14 septembre)**
  Mercredi de 09h00 à 10h15 à Fèves
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
  Mercredi de 19h00 à 20h30 à Semécourt
  Jeudi de 10h00 à 11h30 à Semécourt
- **YOGA (à partir du 15 septembre)**
  Jeudi de 18h45 à 20h00 à Fèves
- **COURS CHORÉGRAPHIÉS-FITNESSE DANSE**
  Vendredi de 18h00 à 20h00 à Semécourt
- **STRETCHING**
  Samedi de 09h30 à 11h00
- **GYM SENIORS**
  Mardi et Vendredi de 9h30 à 11h00

→ **Début des cours : lundi 5 septembre**

COTISATIONS

ADHÉSION À L'ASSOCIATION : 15 € au titre des frais d'inscription comprenant la souscription de la garantie MULTIRISQUE « ASSOCIA 3 » auprès du Crédit Mutuel.

COTISATION TRIMESTRIELLE : 50 € pour une heure de cours hebdo
60 € pour deux heures et plus

GYMNASTIQUE ENFANTS

La gymnastique permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse et de la confiance en soi. Elle est donc un bon point de départ pour de nombreux autres sports qu'ils pratiqueront par la suite. **Bougeons Tous propose un éveil à la gym pour les enfants de 4 à 5 ans et de la gym de loisirs pour la tranche d'âge des 6 à 7 ans.** Ces ateliers mettent l'accent **sur le développement psychomoteur et l'épanouissement de l'enfant.** Ils se déroulent dans le cadre d'un circuit ludique avec des équipements adaptés pour les jeunes enfants.

HORAIRES

- **POUR LES 4 À 7 ANS**
  Lundi de 16h30 à 17h45

→ **Début des cours : lundi 5 septembre**

COTISATIONS

ADHÉSION À L'ASSOCIATION : 15 € au titre des frais d'inscription comprenant la souscription de la garantie MULTIRISQUE « ASSOCIA 3 » auprès du Crédit Mutuel.

COTISATION TRIMESTRIELLE : 35 €

CONDITIONS TARIFAIRES APPLICABLES À TOUTES NOS ACTIVITÉS

Pour un même foyer (même adresse) remises pour des inscriptions de plusieurs adhérents : 20 % pour le deuxième adhérent, 30 % pour le troisième adhérent… Pas de remises sur les frais d'adhésion à l'association. **Règlement uniquement par chèques à l'ordre de BOUGEONS TOUS.** Les trois chèques seront établis lors de l'inscription. Remboursement des chèques pour tous trimestres non entamés et à condition que l'adhérent en ait averti l'association préalablement, avec un certificat médical prévoyant un arrêt supérieur à 30 jours.

MISOGI - EQUILIBRE - RESPIRATION

Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Prise de conscience du corps et de l'importance de la respiration

Renforcement musculaire et postural

Amélioration du relâchement et de la souplesse

Développement de la mobilité et de l'énergie

HORAIRES

- **COURS ADOS ET ADULTES**
  Mardi de 18h30 à 19h30 à Fèves

→ **Début des cours : mardi 6 septembre**

COTISATIONS

ADHÉSION À L'ASSOCIATION : 15 € au titre des frais d'inscription comprenant la souscription de la garantie MULTIRISQUE « ASSOCIA 3 » auprès du Crédit Mutuel.

COTISATION TRIMESTRIELLE : 45 € adulte
Pour les licenciés Aïkido, inclus dans leur cotisation

Renseignements : 06 73 23 80 94