



# PROGRAMME

Au stade de Pauillac et au gymnase du collège Pierre de Belleyme

## + MARDI

- 16h30 : Multi Sport adapté
- 17h30 : Toup'ti Gym
- 18h15 : Multi Sport Ado (Laureen)
- 18h15 : Gym Douce (Marine)
- 19h15 : Renforcement Musculaire
- 20h15 : Cross Training

## + JEUDI

- 18h15 : Cardio Renfo
- 19h15 : Cross Training & Body Combat

+ Jeunes mamans et femmes enceintes sur inscription

**La GYM DOUCE** est une pratique dont le but est de développer les muscles profonds. Elle permet de faire travailler toutes les parties du corps sans s'en rendre compte avec une gestuelle assez lente.

**LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE** fait travailler toutes les parties du corps, il permet au corps de le rendre plus fonctionnel, il peut servir au quotidien, même pour un non sportif. Il améliorera la posture, aidera à maintenir la colonne vertébrale, à éviter les blessures et à prévenir les douleurs.

**LE CROSS TRAINING** est une méthode d'entraînement physique dont le but est de développer simultanément plusieurs qualités physiques comme la résistance, la puissance, la force et l'endurance. La dépense d'énergie est au maximal.

**FEMMES ENCEINTES (pré-natal)** exercices physiques adaptés pour vivre une maternité épanouie et préparer son corps le mieux possible afin d'accueillir son enfant en toute sérénité. Améliorer sa posture et adopter les bons gestes pour soulager les douleurs (méthode de Gasquet).

**JEUNES MAMANS (post-natal)** pour retrouver une tonicité globale et renforcer le périnée. Améliorer sa posture et adopter les bons gestes pour soulager les douleurs (méthode de Gasquet).

**MULTI SPORT ADO (11-15 ans)** activités physiques et variées afin de développer les capacités motrices, d'agilité, de force, d'endurance, de souplesse, de tonicité et de rapidité. Les séances évolueront au fur et à mesure autour du renforcement musculaire et du cross training sous formes d'activités ludiques.

**MULTI SPORT ADAPTÉ** activités sportives adaptées aux personnes en situation d'handicap (moteur ou psychique).

**TOUP'TI GYM** développement de l'enfant avec un parcours de motricité et d'ateliers ludiques (courir, rouler, ramper et s'amuser). Découverte, respect et sociabilisation. Équilibre et coordination.

# TARIFS ANNUELS

+ Gym douce, Renfo, Cross Training, Body Combat  
Toup'ti Gym & Multi Sport Ado

- 1h / semaine = 140 €

- 2h / semaine = 190 €

- 3h / semaine = 240 €

- 4h / semaine = 270 €

+ Multi Sport Adapté

- 1h = 180 €

+ Femmes enceintes, Jeunes mamans (sur inscription)

- 1 séance = 18 €

- 10 séances = 162 €

La séance = 5€

Réduction famille (2pers) = -10%

Séances illimitées = 300€

Carnet de 10 séances = 50€

Cotisation obligatoire = 5€

*Bien être assuré !*

Sport Médoc Santé



Une adhésion = -20%  
sur le premier massage  
de ma  
« Parenthèse  
bien-être »

+ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+ JEUNES MAMANS

+ BODY COMBAT

+ FEMMES ENCEINTES

+ CROSS TRAINING

+ GYM DOUCE

+ MULTI SPORT ADAPTÉ

+ MULTI SPORT ADO

+ TOUP'TI GYM

Téléphone : 06 04 09 37 64

Mail : [sportmedocsante@gmail.com](mailto:sportmedocsante@gmail.com)

Web : [sportmedocsante.fr](http://sportmedocsante.fr)

