

Bien être assuré !

Sport Médoc Santé



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

+ JEUNES MAMANS

+ BODY COMBAT

+ FEMMES ENCEINTES

+ CROSS TRAINING

+ GYM DOUCE

+ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Téléphone : 06 04 09 37 64

Mail : sportmedocsante@gmail.com
Web : sportmedocsante.fr





PROGRAMME

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

+ MARDI

- 18h15 : Gym Douce
- 19h15 : Renforcement Musculaire

+ JEUDI

- 18h15 : Cross Training & Body Combat

+ Jeunes mamans et femmes enceintes sur inscription

TARIFS ANNUELS

+ Gym douce, Renfo, Cross Training, Body Combat

- 1h / semaine = 140 €

- 2h / semaine = 190 €

- 3h / semaine = 240 €

+ Femmes enceintes, Jeunes mamans (sur inscription)

La séance = 5€

Réduction famille (2pers) = -10%

Carnet de 10 séances = 50€

Cotisation obligatoire = 10€



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).

BODY COMBAT ou cardio boxing est une séance alliant le cardio et des mouvements de boxe.