



PROGRAMME

Saison 2026-2027



MARDI

A PAULIAC
AU GYMNASIUM DU
COLLÈGE PIERRE DE BEYLÈME



GYM DOUCE A 18H15

Mobilité, souplesse, équilibre
et bien-être global.
Accessible à tous.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO A 19H15

Renforce l'ensemble du corps,
améliore la posture et prévient les douleurs.
Dépense maximale garantie !



JEUDI

A PAULIAC
AU GYMNASIUM DU
COLLÈGE PIERRE DE BEYLÈME



RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO A 18H15

Renforce l'ensemble du corps,
améliore la posture et prévient les douleurs.
Dépense maximale garantie !



FEMMES ENCEINTES (Méthode NASALI)

Exercices adaptés pour vivre une maternité sereine,
préparer son corps et soulager les douleurs
(méthode Gasquet)



JEUNES MAMANS (Méthode NASALI)

Retrouver une tonicité globale, renforcer le
périnée et adopter les bons gestes pour
soulager les douleurs.

A DÉCOUVRIR



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.



FEMMES ENCEINTES (Méthode NASALI)

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 (Méthode NASALI)

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



LE CARDIO

exercices cardiovasculaires pour brûler, tonifier l'ensemble
du corps et améliorer votre condition physique.



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 SPORT ADAPTÉ

séance d'activités sportives adaptées aux personnes
en situation de handicap (moteur ou psychique).

Scannez-moi



PLUS D'INFOS
& D'ACTUALITÉS

TARIFS ANNUELS

Saison 2026 - 2027

€ 1 COURS = 160 €

% 2 COURS = 210 € (-35%)

% 3 COURS = 250 € (-48%)

FEMMES ENCEINTES, JEUNES MAMANS
(SUR INSCRIPTION)



LA SÉANCE
= 5€



CARNET DE 10 SÉANCES
= 50€



COTISATION OBLIGATOIRE
= 10€



Imprimé par CA Aquitaine 434 651 246 RCS Bordeaux

Ne pas jeter sur la voie publique.



Bien être assuré !



Sport Médoc Santé



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



GYM
DOUCE



JEUNE
MAMAN



FEMME
ENCEINTE



CARDIO



SPORT
ADAPTÉ

☎ 06 04 09 37 64

sportmedocsante@gmail.com



sportmedocsante.fr

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