



SAISON 2024-25

# ACA GYM

**Sport santé/bien-être à Amboise  
pour adultes & seniors**

**Des séances stimulantes de gymnastique volontaire  
adaptées à vos goûts et à vos capacités  
en groupe d'effectif limité et dans la bonne humeur  
avec animatrices ou animateurs certifiés par la Fédération**

## **GYM DOUCE**

**Mercredi 9h30 ou 10h45**

***Dojo Ménard***



## **BODY ZEN**

**Lundi 11h15**

***Dojo Acacias***



## **GYM ACTIVE**

**Jeudi 9h30**

***Dojo Acacias***



## **GYM OXYGENE**

**Mercredi 9h30**

***En extérieur***



## **AERO DANSE**

**Jeudi 10h45**

***Dojo Acacias***



## **GYM DYNAMIQUE**

**Lundi 10h ou Mardi 18h30**

***Dojo Acacias***





# ACA GYM

## Sport santé/bien-être à Amboise pour adultes & seniors

### SÉANCES / ACTIVITÉS

- Pour chaque activité, une séance hebdomadaire d'1 heure avec un effectif limité à une 20aine de participantes/participants
- Six activités d'intensité différente et utilisant des techniques variées :
  - **Gym douce, Gym active et Gym dynamique** (par ordre d'intensité croissante)
  - **Body Zen** alternant séquences de Yoga, de Tai Chi et de Pilates
  - **Aero Danse** alliant chorégraphies et aérobic
  - **Gym Oxygène** combinant marche active et gym tonique en plein air
- Chaque cours est animé par un membre de l'équipe d'animation (Christelle, Sabine et Damien, professeurs certifiés par la Fédération)

**Avant de faire un choix , 1 séance offerte pour deux cours**

### LICENCE ET COTISATION

- **licence fédérale** (FFEPGV) : 33 € par an (saison 2024-2025)  
La licence -payable à l'inscription- inclut l'assurance individuelle.
- **cotisation ACA GYM** : 102 € par an (saison 2024-2025)  
la cotisation permet de participer chaque semaine à un cours tout au long de la saison (calendrier scolaire) : elle est payable en 1 ou 3 fois (chèques remis dès l'inscription et encaissés en octobre, janvier et avril).  
*NB : pour pratiquer une autre activité, participation de 34 € par trimestre*

**LANCEZ-VOUS ! CONTACTEZ-NOUS POUR UNE SÉANCE D'ESSAI**

Catherine 06 18 89 29 18 ou Gérard 06 12 57 80 40 / [adherents.acagym@gmail.com](mailto:adherents.acagym@gmail.com)