

## TARIFS saison 2024-2025 :

Les tarifs comprennent l'adhésion au Club & l'Assurance.

Ils sont cumulables si plusieurs activités.

### **FITNESS :**

**1 abonnement = Accès à tous les cours en illimité !**

#### **Enfants/ados :**

(de -18 ans au 01/09/2024)

**135 euros / an**

#### **Adultes :**

**190 euros /an**

### **RUNNING'FIT :**

#### **Ado/Adulte :**

**80 euros /an**

### **THEATRE :**

#### **Cours Ado/Adulte :**

**190 euros /an**

### Informations Saison :

Début des cours :

*Fitness/Running : Lundi 9 septembre 2024*

*Théâtre : Lundi 6 novembre 2024*

Lieu Sport : **Salle Rosine Derean**

Lieu Théâtre : **Salle pour Tous, puis salle Rosine Derean**

Lieu Running : **Genillé, Loches, autre (selon planning)**

Fin des cours : **Samedi 21 juin 2025**

*Pas de cours pendant les **vacances scolaires** et les **jours fériés** (sauf rattrapage éventuel)*

### Renseignement et inscription :

Tél : 06 99 59 46 87

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

Facebook : Sport Santé Genillé

#### Siège social :

Association Sport Santé Genillé  
18 rue Saint Pierre  
37460 GENILLE

**Découvrez nos cours de sport avec une animatrice sportive certifiée**

**Activité Physique Adaptée**  
(ou « Sport sous prescription médicale »)

**CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS !**



## **Saison 2024-2025**

*Des cours variés et adaptés à chacun !*

**AERO BOXE, STEP & FIT'STICK**

**FIT'DANCE**

**GYM DOUCE & POSTURALE**

**KIDS MULTI ACTIVITES**

**STRETCHING & PILATES**

**CARDIO / RENFO**

**GYM'OXYGENE EN FORET**

**RUNNING'FIT**

**THEATRE**





## FIT'MULTI :

**Boostez** votre énergie avec ce cours **dynamique et varié** !

Principalement basé sur le travail **CARDIO** et le **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**, adhérez à ce cours multi-disciplines : Aéro Boxe, Circuit Training, CAF, Fit'Stick, Step, ...

**Lundi : 18h40-19h40**

## FITNESS à thème :

Tous les **jeudis**, 2 cours de 30 min vous sont proposés avec des **thèmes variés chaque semaine** : Pilates, Cardio, Renforcement musculaire, Stetching, Aéro Boxe, CAF, Step, Circuit Training, etc ...

Découvrez le **planning** chaque lundi sur Facebook.

**Jeudi : 19h10-19h40 / 19h40-20h10**

## FIT'ZEN :

Appréciez ce cours qui allie le **Renforcement Musculaire**, la **Souplesse** et l'**Equilibre**.

Une séance qui s'inspire de plusieurs techniques : **Gym posturale**, **Fit'Ball**, **Yoga**, **Stretching** et **Pilates**.

*Cours adapté à tous, conseils personnalisés.*

**Lundi : 19h40-20h40**

## KIDS MULTI ACTIVITES :

Enfants (4-8 ans)

Une séance aux **disciplines variées** pour bouger, découvrir, partager, apprendre, s'amuser ...

Au programme : Habilité Motrice, Circuit Cardio, Travail d'Equilibre, Souplesse, Danse, Gymnastique, ... mais aussi Yoga, Pilates et Relaxation ... adaptés aux plus jeunes !

**Jeudi : 17h-18h**

## FIT'DANCE :

Cours Intergénérationnel

**Bougez** sur des **rythmes variés** et **boostez** votre énergie !

Ce cours allie 2 techniques : **le Fitness** (Travail Cardio et Renforcement Musculaire) et la **Danse** !

Un cours qui brûle un max de **calories** !

**Jeudi : 18h10-19h10**

Enfants (dès 8 ans) - Ados

## ATELIER CHOREGRAPHIQUE :

Dans ce cours, vous travaillerez des **chorégraphies** de A à Z (danse, mise en scène, déplacements, travail en groupe, travail du rythme ...) afin de proposer un **spectacle** en fin de saison.

**Lundi : 17h30-18h30**

## GYM OXYGENE :

Ce cours se déroule en **EXTERIEUR**.

Découvrez le **multi-activités** rythmé au fil des saisons : Travail Cardio, Renforcement Musculaire, Travail d'Equilibre, Souplesse, Gym Posturale, ...

**Adapté à tous !**

Des conseils **personnalisés** pour que chacun puisse progresser à son rythme, quelque soit ses envies, sa pathologie ou son âge.

**RDV** : Parking de la Fontaine D'Orfonds, sortie de Loches direction Genillé.

**Jeudi : 9h-10h**

## THEATRE :

Découvrez ce **cours complet** au style moderne et aux disciplines variées (improvisation, sophrologie, travail de texte et de la gestuelle, ...).

Préparation d'un **Spectacle** pour la fin de saison.

**Mercredi : 18h30-20h30**

## LES COURS SPECIFIQUES :

Des cours **aux activités variées** pour travailler l'ensemble des techniques indispensable au maintien de son autonomie et à l'optimisation de sa santé : Travail Cardio Respiratoire, Renforcement Musculaire, Equilibre, Habilité Motrice, Souplesse ...

**Afin de garder la forme toute l'année !**

**Ces cours sont adaptés à tous.**

Des conseils personnalisés sont donnés pour que chacun puisse progresser à son rythme, quelque soit ses envies, sa pathologie ou son âge.

**GYM DOUCE** : Souplesse, Equilibre.

**Lundi : 16h30-17h**

**GYM POSTURALE** : Renforcement Musculaire, Travail Postural & Travail Cardio-respiratoire.

**Lundi : 17h-17h30**

**GYM PREVENTION-EQUILIBRE & MEMOIRE** : une aide financière spécifique peut être apportée pour cette activité. Nous consulter.

**Semaine A > Mardi : 14h-15h**

**Semaine B > Jeudi : 11h-12h**

## RUNNING'FIT :

Ce cours est adapté aux **débutants** ou aux **intermédiaires** qui veulent intégrer une équipe Running pour apprendre, partager et se faire plaisir !

**Circuits prévus sur route ou en forêt.**

**Au programme** : de la course à pieds, mais pas que !

**D'autres techniques variées** vous seront proposées pour progresser en toute sérénité : Renforcement musculaire, travail postural, souplesse, exercices cardio-respiratoire, ...

1 cours par semaine (le planning vous est envoyé à chaque début de période) :

**Mardi ou vendredi : 18h30-19h30 OU Samedi : 10h-11h**