

# Pilates & Renforcement Musculaire : saison 2023-2024



## 3 COURS HEBDOMADAIRES - Reprise le lundi 11 septembre 2023

Les lundis (PILATES), mardis et vendredis (RENFO) de 12h20 à 13h20 / Salle Alain Prost

	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILATES
<u>C'EST QUOI ?</u>	<b>1 heure de type Cross Fit ou Circuit Training</b> : un cours dynamique, avec ou sans matériel, qui permet un renforcement musculaire complet.	1 heure : une discipline douce basée sur une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.
<u>COMMENT ?</u>	Après un échauffement indispensable, une séance se décline en une <b>série d'exercices courts et plus ou moins intenses</b> , parfois en circuit et souvent ludiques.	La séance se décline en une série d'exercices sollicitant les muscles du centre et tout autour de la colonne vertébrale. Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d' <b>améliorer la conscience de son corps</b> , de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.
<u>POUR QUI ?</u>	Celles et ceux qui veulent gagner en tonicité musculaire sans augmentation du volume musculaire <b>accessible à tous et à toutes, sans limite d'âge et sans condition physique particulière.</b>	<b>Pour tous !</b> car les exercices s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Ils peuvent être adaptés en fonction du niveau, des besoins de chacun, et des pathologies éventuelles.
<u>QUAND ?</u>	Les mardis et/ou vendredis <b>avec Benoit</b> de 12h20 à 13h20	Les lundis de 12h20 à 13h20 <b>avec Benoit</b>

### MODALITES PRATIQUES

- Possibilité de s'inscrire sur 1, 2 ou 3 cours avec choix du jour fixe (pour le renforcement musculaire seulement : permutation occasionnelle possible sur demande et dans la limite des places disponibles)
- 36 semaines de cours de mi-septembre à mi-juin. Cours maintenus à la Toussaint, coupure de 2 semaines à Noël puis cours 1 semaine sur 2 pendant les autres vacances scolaires.
- animateurs : Benoit BRETECHE, professeur diplômé  
Matériel utile : chaussures de salle, tenue de sport, bouteille d'eau, serviette

### CONDITIONS D'ACCES SAISON 2023-2024

- **Cours ouvert en priorité aux membres actifs.** Les retraités membres du CGOS, les conjoints, etc..., en fonction des places restantes, par ordre d'inscription sur liste d'attente\*
- Séance d'essai gratuite possible sur inscription préalable

TARIFS	1 cours	2 cours	3 cours
Membres CGOS	60 € / saison	115 € / saison	170 € / saison
Non membres	75 € / saison	150 € / saison	225 € / saison

\*Les personnes ayant 4 absences non justifiées consécutives libéreront leur place aux personnes sur liste d'attente

**INSCRIPTIONS** : au secrétariat du CGOS ou par téléphone ou mail avec dépôt du règlement dans les 72h

- Membres actifs du CGOS en priorité du lundi 04/09/23 au mercredi 06/09/23 inclus
- Autres membres, non membres ou extérieurs : à partir du 07/09/23, dans la limite des places disponibles