



Planning 2024/2025

Lundi	Mardi	Mercredi
10h00-11h00 Body sculpt		9h30-10h30 Pilates Niveau 1 10h30-11h30 Pilates Niveau 1
	14h30-15h30 Gym adaptée (avec chaise) 15 personnes maxi 15h30-16h30 Gym adaptée	
*17h30-18h30 Pilates Niveau 1 18h30-19h30 Pilates Niveau 2 19h30-20h30 H.I.I.T	18h30-19h30 Pilates Niveau 2 19h30-20h30 Renforcement Musculaire	17h30-18h00 ...FIT Intensif... 18h00-19h00 Renforcement musculaire 19h00-20h00 Body and Mind
Jeudi	Vendredi	Samedi
		10h00-11h00 Pilates Niveau 2
14h30-15h30 Gym adaptée 15h30-16h30 Gym adaptée (avec chaise) 15 personnes max	16h30-17h30 Fit Zen 17h30-18h30 Renforcement Musculaire 18h30-19h30 Body and Mind	
18h30-19h30 Renforcement musculaire 19h30-20h30 Cardio		
Salle ancien bâtiment	Studio 1	

*Cours très demandés, merci de bien vouloir assister qu'à un seul des deux cours de pilates le lundi

IMPORTANT

Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement de l'adhésion à l'ALSM (ou la preuve du règlement si inscription à une autre section) et le règlement des cours. Le tarif est unique, ferme et définitif. Aucun remboursement ne sera effectué (cf. règlement intérieur).



Journée Portes Ouvertes :
1 septembre 2024
Forum des associations :
6 et 7 septembre 2024

📞 02 32 33 24 25

✉️ alsm@orange.fr



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



DÉPARTEMENT DE
LEURE
en Normandie



SAISON 2024/2025

AEROGYM

GYM



📍 4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



Contact :

02 32 33 24 25

gymalsm27@gmail.com

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse mail :

Téléphone :

Adhésion :

Chèque à l'ordre de "ALSM" 21€
OU

Preuve adhésion à une autre section

Règlement

2 possibilités :

Chèque à l'ordre de "ALSM"

1 chèque 180€
OU

5 chèques (5x36€)

Tarif étudiant (-25ans) 125€
OU

5 chèques (5x25€)

Attestation employeur : oui non

Lors des manifestations organisées par l'ALSM votre image et votre voix sont susceptibles d'être captées par tous moyens vidéos pour la promotion de l'activité pratiquée.

En cochant l'une des cases ci-dessous, nous serons informés de votre décision.

Droit à l'image : oui non

Descriptif des cours

Gym Adaptée avec ou sans chaise

- adaptée aux pathologies et/ou douleurs articulaires
- cours basé sur la mobilisation articulaire

Sur inscription, limité à 15 personnes.

Body & Mind

- cours qui allie Zénitude Posturale, travail sur la respiration, stretching, postures Yoga et Pilates pour terminer par de la relaxation

Fit Zen

- Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives, le tout rythmé par de la respiration

Pilates niveau 1 et 2

- renforce les chaînes musculaires profondes du corps
- harmonise la silhouette en apportant une force inférieure

FIT Intensif

- Technique d'entraînement qui demande d'augmenter autant que possible l'intensité lors d'un effort physique et qui a pour but de pousser le corps à aller au delà de ses limites pendant 30 mins

Cardio training

- méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines
- améliore la performance globale

Renforcement musculaire

- renforcement des différentes chaînes musculaires du corps (avec ou sans petit matériel)

H.I.I.T. (Haute Intensité Intervalles Training)

- cours de cardio alliant des phases d'exercices (phases courtes de repos)
- gagne en endurance, affine et dessine le corps

Body sculpt

- discipline de fitness qui allie renforcement musculaire et cardio training

Indispensables à la pratique de chaque discipline :

Une tenue confortable, une serviette, de l'eau et des chaussures de sport réservées exclusivement à la pratique en salle