

**LA REPRISE DES COURS AURA LIEU LE
LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023**

**VENEZ NOUS RENCONTRER
AU FORUM DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023**

**de 14h à 18h devant le complexe sportif
à Pernes les Fontaines.**

***Vous pouvez consulter le site agvpernes.fr
pour connaître les dates et horaires des
permanences au Complexe Sportif.***

Affiliée à la 1ère Fédération française de sport santé, L'AGV de Pernes-les-Fontaines propose une formule idéale pour tous, pour celles et ceux qui ont des impératifs horaires, familiaux ou professionnels.

COTISATIONS SAISON 2023-2024 du 18 septembre 2023 au 15 juin 2024 GYMNASTIQUE EN SALLE

- ✓ FORMULE 1 Cours + licence FFEPGV : **223,00 €** (soit 6,08 € le cours)
- ✓ FORMULE 2 Cours + licence FFEPGV : **243,00 €** (soit 3,35 € le cours)
- ✓ FORMULE 3 Cours avec **PASS AGV** + licence FFEPGV : **283,00 €** (soit 2,65 € le cours)

PASS AGV donne accès aux autres cours dans la limite des places disponibles après accord des animateurs

Facilité de paiement en 3 fois par chèques,
chèques sport-vacances acceptés.
Paiement en CB en ligne possible en 1 fois.

L'AGV de Pernes propose **deux activités spécifiques,**
animées par des coaches certifiés

YOGA

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Accessible au plus grand nombre grâce à des adaptations. Prévoir un minimum de matériel (2 briques de yoga, 1 singe de yoga...)

➔ **Frédérique anime un cours :**
les Mercredis de 18h00 à 19h30

Cotisation spécifique + licence FFEPGV :
263,00 € (soit 7,34 € le cours)

MARCHE NORDIQUE

Grâce à l'utilisation de bâtons, la marche nordique tonifie les muscles, entretient l'équilibre et la respiration, en faisant travailler l'ensemble des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers, ...). C'est le sport de plein air idéal autour de Pernes, pour rester en forme et se tonifier.

➔ **Corinne anime un cours :**
Les Mardis de 14h00 à 15h30

Cotisation spécifique + licence FFEPGV :
228,00€ (soit 6,25 € le cours)

CRÉATION : GRAFIC100Z.COM - IPNS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



GYMNASTIQUE SANTÉ BIEN ÊTRE



Vous habitez Pernes les Fontaines, les Valayans ou les villages limitrophes et vous souhaitez pratiquer une gymnastique santé pour le bien être du corps et de l'esprit.

L'AGV Section de Gymnastique Volontaire de Pernes les Fontaines vous propose de découvrir les bienfaits de la Gymnastique avec nos coaches diplômés, dans une ambiance conviviale, à votre rythme, selon vos disponibilités familiales ou professionnelles.

**association
de gymnastique
volontaire
pernes-les-fontaines**

**Complexe Sportif – 391 avenue René Char
84210 Pernes les Fontaines
Email : agvpernes@gmail.com
Site : www.agvpernes.fr**



DESCRIPTIF DES COURS PROPOSÉS

CARDIO RENFO ++

Renforcement musculaire en maintenant une fréquence cardiaque élevée. Matériel : fitBall, steps, ...

CARDIO RENFO +++

Haute intensité de l'entraînement fractionné (HIIT) avec des exercices de renforcement musculaire, où tous les muscles du corps sont sollicités. Mention spéciale pour les cuisses, fessiers et les abdos ! Un excellent travail pour des muscles plus dessinés.

ABDOS-FESSIERS

Renforcement musculaire des abdos et muscles fessiers.

PILATES

Renforcement des muscles profonds et des stabilisateurs du squelette avec un travail important sur la respiration. Concentration, contrôle, centrage.

STRETCHING

Mobilisation articulaire, étirements des chaînes musculaires et tendineuses.

STRETCHING SANTÉ

Mouvements d'étirements des chaînes musculaires et de mobilisation articulaire pour un corps en bonne santé et sans douleur.

FESTIGYM

Activités dansées festives pour travailler son endurance et son habileté motrice.

GYM DOUCE / BODY ZEN ++

Pilates – Yoga – Stretching avec fluidité des mouvements, conscience du corps, concentration dans les postures d'équilibre.

GYM ÉQUILIBRE

Programme précis et suivi personnalisé pour travailler et conserver équilibre, verticalité, renforcer les muscles et entretenir la mobilité des articulations.

ACTIGYM SÉNIORS

Améliorer l'équilibre, maintenir la densité osseuse, renforcer les muscles profonds et le périnée, entretenir la mobilité des articulations.

GYM ADAPTÉE ET SPORT SUR ORDONNANCE

Exercices adaptés pour continuer une activité physique même avec des pathologies (priorité séniors et ALD).



QI GONG (prononcer Tchi Kong)

Pour apprendre à relaxer son corps, à dissoudre les tensions, les blocages et faire circuler l'énergie vitale. Basé sur l'entraînement combiné de l'unité de Corps (la forme), du Qi (l'énergie) et de l'Esprit (la psyché).

TAÏ CHI CHUAN

Art martial dit « interne », au service de l'harmonie universelle des polarités Yin Yang. Sa pratique régulière permet un savant rééquilibrage des énergies pour un mieux-être profondément global et une plus grande vitalité.

COURS D'INTENSITÉ MOYENNE : ++

COURS D'INTENSITÉ FORTE : +++

	PERNES LES FONTAINES CENTRE SPORTIF PAUL DE VIVIE			
	Heure	Cours	Instructeur	
Lundi	9h30-10h30	FESTIGYM ++	Angélique	
	10h30-11h30	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique	
	11h00-12h00	STRETCHING	Angélique	
	12h30-13h30	PILATES	Angélique	
	17h30-18h30	PILATES	Frédérique	
	18h30-19h30	CARDIO RENFO ++	Frédérique	
	19h30-20h30	STRETCHING SANTÉ	Frédérique	
Mardi	9h15-10h15	ABDOS-FESSIERS +++	Sylvain	
	10h15-11h15	STRETCHING	Sylvain	
	11h15-12h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique	
	17h30-18h30	PILATES ++	Angélique	
	19h30-20h30	CARDIO RENFO +++	Angélique	
Mercredi	9h15-10h15	CARDIO RENFO +++	Sylvain	
	10h15-11h15	PILATES	Sylvain	
	11h15-12h15	BODY ZEN ++	Dominique	
	18h00-19h30	YOGA	Frédérique	
Jeudi	9h15-10h15	RÉVEIL MUSCULAIRE / PILATES	Carole	
	10h15-11h15	ACTIGYM SÉNIORS	Carole	
	11h15-12h15	GYM ADAPTÉE + SPORT sur ordonnance	Carole	
	18h00-19h00	QI GONG	Corinne M D	
	19h00-20h00	TAÏ CHI Débutant et Avancé	Corinne M D	
Vendredi	9h00-10h00	GYM ÉQUILIBRE	Angélique	
	9h15-10h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique	
	10h15-11h15	BODY ZEN ++	Dominique	
	17h30-18h30	PILATES ++	Sylvain	
	18h30-19h30	STRETCHING ++	Sylvain	
Samedi	9h15-10h15	QI GONG	Corinne M D	
	10h15-11h15	TAÏ CHI Débutant	Corinne M D	
	11h15-12h15	TAÏ CHI Avancé	Corinne M D	
LES VALAYANS SALLE COMMUNALE	Lundi	19h00-20h00	CARDIO RENFO ++	Carole
		20h00-21h00	PILATES	Carole
	Mardi	9h15-10h15	GYM DOUCE	Dominique
	Jeudi	9h15-10h15	GYM DOUCE	Dominique
19h00-20h00		CARDIO RENFO +++	Carole	
ACTIV. EXT.	Mardi	14h00-15h30	MARCHE NORDIQUE	Corinne B