

**LA REPRISE DES COURS AURA LIEU LE  
LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024**

**NOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS**

**Journée des Associations**

**SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024**

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

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 2024-2025  
du 16 septembre 2024 au 21 juin 2025**

**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.

**Cotisations dégressives pour une adhésion à  
une formule activité en salle et une activité  
spécifique** (cf site agvpernes.fr)

L'AGV de Pernes propose **deux activités spécifiques** :

## 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 sangle 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 16h00**

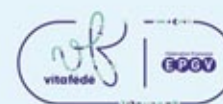
Cotisation spécifique + licence FFEPGV :

**243,00€** (soit 6,72 € le cours)

CRÉATION : GRAPHIC02.COM - IPNS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



# GYMNASTIQUE SANTÉ BIEN ÊTRE à Pernes-les-Fontaines



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 coachs diplômés, dans une ambiance conviviale, à votre rythme, selon vos disponibilités familiales ou professionnelles.

**SAISON 2024-2025**

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

**Complexe Sportif – 391 avenue René Char  
84210 Pernes les Fontaines  
Email : [agvpernes@gmail.com](mailto:agvpernes@gmail.com)  
Site : [www.agvpernes.fr](http://www.agvpernes.fr)**



## DESCRIPTIF DES COURS PROPOSÉS

### FITNESS RENFO

Cours dynamique en musique, renforcement musculaire et habilité motrice pour garder la forme.

### FITNESS CARDIO

Activité physique rythmique. Exercices d'endurance, renforcement du muscle cardiaque.

### FITNESS POUNDS

Cours hyper dynamique qui mixe renforcement musculaire et travail cardio en musique. Se pratique avec deux bâtons qui rappellent les baguettes d'un batteur.

### CARDIO RENFO ++ ET +++/STRONG

Renforcement musculaire en maintenant une fréquence cardiaque élevée. 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.

### FESTIGYM

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

### STRETCHING

Mobilisation articulaire, étirements des chaînes musculaires et tendineuses.

### STRETCHING SPÉCIAL DOS

Exercices d'étirements, de mobilisation et de renforcement pour la santé de votre dos.

### PILATES

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

### 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

Lundi	9h15-10h15	STRETCHING	Angélique
	10h15-11h15	FESTIGYM ++	Angélique
	10h30-11h30	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	12h30-13h30	PILATES	Angélique
	17h30-18h30	PILATES	Frédérique
	18h30-19h30	FITNESS RENFO	Frédérique
	19h30-20h30	STRETCHING SPÉCIAL DOS	Frédérique
Mardi	9h15-10h15	ABDOS-FESSIERS +++	Sylvain
	10h15-11h15	STRETCHING	Sylvain
	11h15-12h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	13h30-14h30	GYM ADAPTÉE + SPORT sur ordonnance	Carole
	18h30-19h30	PILATES ++	Angélique
	19h30-20h30	FITNESS CARDIO/STRONG	Angélique
Mercredi	9h15-10h15	FITNESS POUNDS	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
	17h00-18h00	QI GONG Tous niveaux	Corinne M D
	18h00-19h00	TAÏ CHI Débutant / Intermédiaire	Corinne M D
	19h00-20h00	QI GONG Tous niveaux	Corinne M D
Vendredi	9h00-10h00	GYM ÉQUILIBRE	Angélique
	9h15-10h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	10h15-11h15	BODY ZEN ++	Dominique
	11h15-12h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	17h30-18h30	PILATES	Sylvain
	18h30-19h30	STRETCHING	Sylvain
Samedi	9h15-10h15	TAÏ CHI Débutant / Intermédiaire	Corinne M D
	10h15-11h15	QI GONG Tous niveaux	Corinne M D
	11h15-12h15	TAÏ CHI Avancé / Intermédiaire	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	14h00-16h00	MARCHE NORDIQUE	Corinne B
-------------	-------	-------------	-----------------	-----------