

LA REPRISE DES COURS AURA LIEU LE LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025

NOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS
Journée des Associations
SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025

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 2025-2026 du 16 septembre 2025 au 21 juin 2026 GYMNASTIQUE EN SALLE

- ✓ FORMULE 1 Cours + licence FFEPGV : 226,00 € (soit 6,08€ le cours)
- ✓ FORMULE 2 Cours + licence FFEPGV : 246,00 € (soit 3,35€ le cours)
- ✓ FORMULE 3 Cours avec PASS AGV + licence FFEPGV : 286,00 € (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 sangle de yoga...)

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

Cotisation spécifique + licence FFEPGV :
266,00€
(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.

➔ **Angélique anime un cours :**
Les Mardis de 14h00 à 16h00

Cotisation spécifique + licence FFEPGV :
246,00€
(soit 6,72€ le cours)

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

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

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

SAISON 2025-2026

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



DESERTIF 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.

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, les 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 ADAPTÉ

Séances en fin de rééducation et adaptation des exercices aux pathologies notamment du dos, des genoux, des épaules ou des hanches. Utiliser contre les effets du vieillissement ou de la sédentarité.

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 la 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

Se décline en plusieurs pratiques, toutes axées sur la santé. Leurs mouvements permettent d'harmoniser le Qi, l'énergie vitale..

TÁI CHI CHUAN DE L'ÉVENTAIL

L'art de l'éventail, issu du Tái Chi Chuan, réunit approche martiale et artistique. Les mouvements sont rythmés par l'ouverture et la fermeture de l'éventail. Pratique ouverte à tout le monde, quel que soit le niveau ou l'expérience préalable.

WUTAO & CHANT DU SOUFFLE ☉

Permet une mise en circulation de l'onde corporelle et de la libération du souffle. Ouvre à une sensation profonde de détente et de joie.

PERNIES 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
Mardi	19h30-20h30	STRETCHING SPÉCIAL DOS	Frédérique
	9h15-10h15	ABDOS-FESSIERS +++	Sylvain
	10h15-11h15	STRETCHING	Sylvain
	11h15-12h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	11h15-12h15	PILATES ADAPTÉ	Sylvain
	13h30-14h30	GYM ADAPTÉE et SPORT sur ordonnance	Carole
Mercredi	18h30-19h30	PILATES ++	Angélique
	19h30-20h30	FITNESS CARDIO/STRONG	Angélique
	9h15-10h15	FITNESS RENFO	Sylvain
	10h15-11h15	PILATES	Sylvain
	11h15-12h15	BODY ZEN ++	Dominique
	18h00-19h30	YOGA	Frédérique
Jeudi	9h15-10h15	REVEIL MUSCULAIRE / PILATES	Carole
	10h15-11h15	ACTIGYM SÉNIORS	Carole
	11h15-12h15	GYM ADAPTÉE et SPORT sur ordonnance	Carole
	17h00-18h00	QI GONG	Corinne M D
	18h00-19h00	TÁI CHI CHUAN DE L'ÉVENTAIL	Corinne M D
	19h00-20h00	QI GONG	Corinne M D
Vendredi	9h00-10h00	GYM ÉQUILIBRE	Angélique
	9h15-10h15	ACTIGYM SÉNIORS	Dominique
	10h15-11h15	BODY ZEN ++	Dominique
	11h15-12h15	GYM DOUCE SÉNIORS	Dominique
	17h30-18h30	PILATES	Sylvain
	18h30-19h30	STRETCHING	Sylvain
Samedi	9h15-10h15	QI GONG	Corinne M D
	10h15-11h15	TÁI CHI CHUAN DE L'ÉVENTAIL	Corinne M D
	11h15-12h15	WUTAO & CHANT DU SOUFFLE ☉	Corinne M D

cours d'intensité moyenne : ++ cours d'intensité forte : +++

LES VALAYANS SALLE COMMUNALE

Lundi	19h00-20h00	CARDIO RENFO ++	Carole
	20h00-21h00	PILATES	Carole
Mardi	9h15-10h15	GYM DOUCE	Dominique
	9h15-10h15	GYM DOUCE	Dominique
Jeudi	19h00-20h00	CARDIO RENFO +++	Carole
	14h00-16h00	MARCHE NORDIQUE	Angélique