



# EnerJ-Fit Janneyrias

## Saison 2023 - 2024

Contact :

enerj.fit.38@gmail.com

Reprise le lundi 4 septembre 2023

Une fiche par personne. Merci de compléter tous les champs de la fiche.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail (**EN MAJUSCULE**) : \_\_\_\_\_

Numéro de tél. mobile : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Choix	Cours	Jours	Horaires	Lieu	Professeur
<input type="checkbox"/>	Yoga	Lundi	09h30 – 10h45	Glycines	Joëlle
<input type="checkbox"/>	Pilates	Lundi	18h30 – 19h30	Salle des fêtes	Emilie
<input type="checkbox"/>	HIIT	Lundi	19h30 – 20h15	Salle des fêtes	Emilie
<input type="checkbox"/>	BodyART	Mardi	18h30 – 19h30	Salle des fêtes	Béatrice
<input type="checkbox"/>	Pilates	Mardi	19h30 – 20h30	Salle des fêtes	Béatrice
<input type="checkbox"/>	Pilates	Mercredi	09h00 – 10h00	Salle des fêtes	Emilie
<input type="checkbox"/>	Gym douce adaptée	Mercredi	17h30 – 18h30	Salle des fêtes	Béatrice
<input type="checkbox"/>	DeepWORK	Mercredi	18h45 – 19h45	Salle des fêtes	Béatrice
<input type="checkbox"/>	Circuit Training	Jeudi	18h30 – 19h30	Salle des fêtes	Emilie
<input type="checkbox"/>	Zumba	Jeudi	19h30 – 20h30	Salle des fêtes	Océane
<input type="checkbox"/>	Yoga	Jeudi	18h30 – 19h30	Glycines	Joëlle
<input type="checkbox"/>	Pilates	Vendredi	09h00 – 10h00	Salle des fêtes	Emilie

Cocher la ou les cases des cours que vous souhaitez suivre

Choix	Options	Tarif
<input type="checkbox"/>	1 cours par semaine	140 €
<input type="checkbox"/>	2 cours par semaine	200 €
<input type="checkbox"/>	3 cours par semaine	220 €
<input type="checkbox"/>	4 cours par semaine	235 €
<input type="checkbox"/>	5 cours par semaine	250 €
<input type="checkbox"/>	6 cours (et plus) par semaine	265 €
<input type="checkbox"/>	Remise famille nombreuse *	-20 €
	<b>TOTAL</b>	

**J'atteste avoir pris connaissance du règlement complet et en accepte les conditions**

### Modalités de paiement

Chèque :  1 fois  2 fois  3 fois  Espèces  Demande de reçu

### Consignes

- \_ Apporter pour chaque cours : un tapis, de l'eau, une serviette et des baskets de sport propres.
- \_ **Faire contrôler par votre médecin votre aptitude à la pratique des activités proposées par l'association.**
- \_ Droit à l'image : l'association peut prendre des photographies de groupe pouvant être utilisées pour présenter l'association sur divers supports. En cas de refus, merci de nous l'adresser par écrit (e-mail ou courrier).

Date :

Signature :

Fiche à remettre à un membre du bureau lors d'un cours, ou dans la boîte postale de l'association dans le hall de la mairie.  
\* Famille nombreuse : 3 personnes (ou plus) inscrites au sein d'un même foyer (même lieu de domicile).

# Présentation des cours

**BodyART®** : Le BodyART® combine postures et techniques de respiration classiques, inspirées de la médecine traditionnelle chinoise, afin d'obtenir une synergie entre l'entraînement physique et la relaxation mentale.

Pendant l'entraînement physique, toutes les parties corporelles seront ciblées et travaillées en synergie : renforcement musculaire, étirements, relaxation.

Les bénéfices obtenus sont nombreux : réduction du stress et des maux de dos, amélioration de la souplesse et de l'équilibre, amélioration de sa conscience corporelle.

**CIRCUIT TRAINING** : Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Utilisation de matériel fourni par le club : steps, haltères, élastiques, corde à sauter, etc. Permet d'effectuer du renforcement musculaire, et de travailler le cardio.

**DeepWORK®** : Inspiré du BodyART®, il est sa version plus intense et cardio. Il se pratique pieds nus.

Les exercices sont simples, plusieurs niveaux d'intensité sont proposés pour chaque exercice.

Vous renforcez vos muscles, réduisez votre stress et vous brûlez des calories.

Les exercices ne surchargent pas les articulations.

**Gym douce adaptée** : Travail en douceur de la mémoire et de la coordination, dans une ambiance conviviale.

Le but de cette pratique est de diminuer le risque d'obésité, de lutter contre l'ostéoporose, de prévenir les maladies cardiaques, d'améliorer les défenses immunitaires, de créer du lien social, de diminuer les risques de dépression...

**HIIT (High-Intensity Interval Training)** : En français : entraînement fractionné de haute intensité, développé par le professeur Izumi Tabata.

Le HIIT est une répétition d'effort de haute intensité suivie de plages de récupération active qui durent plus ou moins le même temps.

Objectif : pousser le corps dans ses retranchements pour brûler un max de calories et puiser dans les graisses. De quoi, assécher la silhouette et se muscler en un rien de temps !

Non seulement on brûle beaucoup calories pendant l'effort, mais aussi bien après. Après ce type de séance, l'organisme continue de brûler davantage de calories jusqu'à 24 heures. L'entraînement fractionné est efficace dès 20 minutes.

**PILATES** : Méthode de gym douce permettant le développement des muscles profonds (notamment la sangle abdominale), une amélioration de la posture, un équilibrage musculaire, et un assouplissement articulaire.

**YOGA** : Discipline visant à favoriser l'unité de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Nous pratiquerons le Hatha-yoga ou yoga de l'Énergie avec des enchaînements, *karàna*, libérant la cage thoracique et les tensions corporelles, des postures, à *sana*, encourageant l'effort et nous faisant passer de l'intention à l'attention intérieure, des exercices de souffle, *prāṇāyāma*, lieu de rencontre du corps et de l'esprit et enfin, la méditation, *dhyàna*, couronnement du Yoga et expérience de liberté intérieure.

**ZUMBA** : Mix de danses latines et de fitness.