

EnerJ Fit 2025-2026

Inscriptions et informations :

Forum des associations samedi 06 septembre 9h-12h (salle des fêtes)

Reprise des cours lundi 1er septembre 2025

enerj.fit.38@gmail.com

Suivez-nous sur Facebook : <https://fb.me/enerj.fit.38>

Cours	Jours	Horaires	Lieu	Professeur
Pilates	Lundi	18h30-19h30	Salle des fêtes	Emilie
HIIT	Lundi	19h30-20h15	Salle des fêtes	Emilie
Yoga	Mardi	09h00-10h00	Glycines	Joëlle
BodyART	Mardi	18h30-19h30	Salle des fêtes	Béatrice
Pilates	Mardi	19h30-20h30	Salle des fêtes	Béatrice
Pilates	Mercredi	09h00-10h00	Salle des fêtes	Emilie
Gym douce adaptée	Mercredi	17h30-18h30	Salle des fêtes	Béatrice
Deepwork	Mercredi	18h45-19h45	Salle des fêtes	Béatrice
Circuit Training	Jeudi	18h30-19h30	Salle des fêtes	Emilie
Zumba	Jeudi	19h30-20h30	Salle des fêtes	Océane
Yoga	Jeudi	18h30-19h30	Glycines	Joëlle
Pilates	Vendredi	09h00-10h00	Salle des fêtes	Emilie

Options	Tarif (2)
1 cours par semaine	150 €
2 cours par semaine	215 €
3 cours par semaine	240 €
4 cours par semaine	260 €
5 cours par semaine	275 €
6 cours (et plus) par semaine	290 €
Remise famille nombreuse (1)	- 15 €

(1) Famille nombreuse : 3 personnes (ou plus) inscrites au sein d'un même foyer (même lieu de domicile).

(2) Possibilité de s'inscrire en milieu d'année avec un tarif ajusté : [nous contacter](#)

INSCRIPTIONS via la plateforme HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/enerj-fit-janneyrias/adhesions/adhesion-2025-2026-2>

Venez découvrir les cours : Possibilité d'effectuer des cours d'essai entre le 1^{er} et le 14 septembre (adhésion obligatoire à partir du 15 septembre 2025).

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 rapidement !

Non seulement on brûle beaucoup de 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'Energie avec des enchaînements, *karāna*, 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, *dhyāna*, couronnement du Yoga et expérience de liberté intérieure.

ZUMBA : Mix de danses latines et de fitness.



[QR CODE pour adhésion via HelloAsso :](#)