



NOS OBJECTIFS

DU FITNESS & DU FUN

- promouvoir et développer la pratique des activités Fitness sur le Guillestrois.
- valoriser et utiliser les atouts de notre territoire dans nos pratiques.
- créer de la cohésion sociale !
- organiser et participer aux événements et animations locales.
- rendre la fitness accessible à TOUTES & à TOUS!

CONTACT

✉ sportenjoy05@gmail.com

☎ 07.88.60.85.93

📍 rue Sainte Catherine
05600 Guillestre

🌐 <https://www.sportenjoy05.com>

..... suivez nous sur  

NOS LIEUX DE RENDEZ-VOUS :

Les communes du Guillestrois où pratiquer vos activités Fitness :

- Guillestre
- Réotier / Saint Clément
- Eygliers
- Risoul

NOS PARTENAIRES & SPONSORS

... une façon de nous soutenir et de nous aider à développer nos projets !



VOTRE RENTRÉE SPORTIVE

2023-2024



Du Fitness & du Fun !!!

sportenjoy05@gmail.com

GO GO GO !!!

LE PLANNING DE VOS SÉANCES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	HIIT 1000 club EYGLIERS				HIIT 1000 club EYGLIERS
10h30 - 11h30		MUSCU * espace coaching GUILLESTRE			MARCHE ACTIVE * 1000 club EYGLIERS
12h15 - 13h15	MUSCU * espace coaching GUILLESTRE	POSTURAL auberge de jeunesse GUILLESTRE		FULL ENJOY auberge de jeunesse GUILLESTRE	
15h - 16h				MUSCU * espace coaching GUILLESTRE	MUSCU * espace coaching GUILLESTRE
17h30 - 18h30			ZUMBA la fraxinelle REOTIER		
18h30 - 19h30	ZUMBA la fraxinelle REOTIER	STEP auberge de jeunesse GUILLESTRE	FULL ENJOY la fraxinelle REOTIER	C.A.F salle polyvalente RISOUL VILLAGE	
19h30 - 20h30	POSTURAL YOGA (période hivernale) la fraxinelle REOTIER	FULL ENJOY auberge de jeunesse GUILLESTRE		ZUMBA QI-GONG (période hivernale) salle polyvalente RISOUL VILLAGE	

* Les créneaux de MUSCU et de MARCHE ACTIVE se font uniquement sur inscription.



<https://www.sportenjoy05.com>

DEVENIR ADHÉRENT

ADHESION

Tarif adultes & ados: 25€ /pers
Tarif enfants (- 12 ans): 15€ /pers

CHOISIR SON ABONNEMENT

ABONNEMENT ADULTES

Séances illimitées année: 255€
Séances illimitées trimestre: 95€
Carte 10 séances année solo ou à plusieurs: 105€

ABONNEMENT ADOS + 12 ANS

Séances illimitées année: 220€
Séances illimitées trimestre: 85€

ABONNEMENT ENFANTS - 12 ANS

Séances SPECIAL KID'S trimestre: 65€

Automne et Printemps :
Tous les lundis de 16h30 à 17h30
salle d'activité GUILLESTRE

CHOISIR SON INTENSITÉ

+ POSTURAL : travail en douceur des muscles profonds, l'indispensable!
MARCHE ACTIVE * : on prend le temps de s'activer et de respirer (**sur inscription**).

++ MUSCU * : travail musculaire ciblé (**sur inscription**).
STEP : aérobie, fun et fitness en musique!
C.A.F: renforcement cuisses, abdos, fessiers, la base !

+++ Hiit: on adore la haute intensité cardio !
ZUMBA : le cardio en mode fiesta !
FULL ENJOY : cardio-renfo ludique et efficace selon les caprices des coachs !

