



son engagement durable dans le quotidien et la santé (physique, mentale et sociale).

- ◆ Accueil pour des activités **SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE** référencées sur le site "Mon Sport Santé Paca". Partenariat avec la Maison Sport Santé du Briançonnais (portée par la Fondation Edith Seltzer) dans le cadre des projets "SPORT SANTÉ" proposés au public briançonnais et financés par l'ARS PACA.
- ◆ Accueil des adolescents bénéficiaires du **PASS'SPORT** mis en place par les ministères de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports pour la rentrée 2021-2022.

NOS CRÉNEAUX

LUNDI :

9 h 00 - 10 h 00, salle du Prorel à l'étage :
BODY CONNECT avec **FIONA**
18 h 30 - 19 h 30, salle des associations :
MIX CARDIO avec **GÉRALDINE**

MARDI :

14 h 15 : **MARCHE NORDIQUE** avec **FIONA**
(automne, printemps) en Briançonnais
18 h 30 - 19 h 30, salle du Lycée d'Altitude :
MIX TRAINING avec **FIONA**
18 h 30 - 19 h 30, salle de l'école à Val-des-Prés :
FIT & ZEN avec **GÉRALDINE**

MERCREDI :

18 h 30 - 19 h 30, salle du Prorel à l'étage :
FIT & ZEN avec **NINON**

JEUDI :

18 h 30 - 19 h 30, salle du Lycée d'Altitude :
MIX TRAINING avec **NINON**

NB : Pas de cours pendant les vacances scolaires.
Pour que certains cours soient pérennisés,
une fréquentation minimale pourra être envisagée.

Les cours de **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE** sont complets et multi-activités au service de la santé et du bien-être des pratiquants.

La séance est empreinte de l'identité fédérale intégrant un ensemble de valeurs telles que le respect de l'individu dans sa globalité, la recherche de son autonomie, son engagement durable dans le quotidien et la santé (physique, mentale et sociale).

NOS ANIMATRICES

FIONA

Diplôme : BPJEPS APT (activités physiques pour tous).



"Passionnée de sports en tous genres, j'ai d'abord pratiqué la course en montagne en compétition. Puis j'ai découvert les activités indoor, excellent complément des sports pratiqués en montagne. Aujourd'hui la variété des disciplines m'attire encore plus, car plus on apprend et plus on se rend compte que l'on a toujours à apprendre !"

GÉRALDINE

Certificat de qualification professionnelle CQP ALS AGEE (animateur de loisirs sportifs, option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression).

"Sports pratiqués depuis 20 ans : danse (rythmique, modern jazz) pour me dépenser en musique, ce que j'affectionne, volley-ball pour le partage, fitness, et surf.

Ce qui me fait "vibrer" c'est de partager ma passion du fitness avec vous, dans le plaisir et la convivialité. Que vous veniez pour vous entretenir ou vous challenger, vos sourires sont ma source d'énergie !"



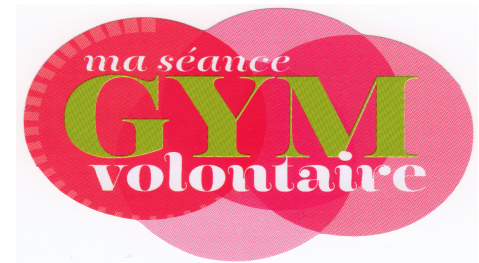
NINON

Diplôme : BPJEPS APT (activités physiques pour tous). Formations Yoga Fondamental et Pilates Matwork I avec Leaderfit.



"Avec l'escalade pour passion, la pratique des activités d'entretien corporel m'aide à maîtriser mon corps, optimiser chaque geste et calmer mon mental."

"Chaque séance repose sur un effort distinct mais vise les mêmes objectifs : vitalité renforcée et bien-être. Rendez-vous sur le tapis pour partager énergie et convivialité."



NOS COURS "TENDANCE"

BODY CONNECT

Inspiré du yoga et du Pilates, un travail de renforcement des muscles profonds, de souplesse et de coordination. Cours où la connaissance de son schéma corporel est nécessaire à l'enchaînement des postures et à l'équilibre. Une séance qui fait du bien au corps et à la tête !

MIX CARDIO

Une séance rythmée pour développer votre endurance et vous tonifier, avec des mouvements simples, parfois inspirés des arts martiaux. Un cours adapté aux capacités de chacun, quelles que soient ses envies, avec un objectif commun : prendre du plaisir. Venez déconnecter, vous défouler, améliorer votre condition physique, le tout en 🎵 bien évidemment !!!

FIT & ZEN

Une séance pour (enfin !) prendre le temps de vous retrouver et d'être à l'écoute de vos sensations. Vous réaliserez des enchaînements guidés, inspirés du yoga, du Pilates, du taï chi... qui permettent de se renforcer, de gagner en mobilité, de se découvrir... Une séance apaisante, relaxante, à votre rythme.

MIX TRAINING

Parce qu'il est essentiel de travailler son endurance mais aussi sa force, ce cours est un cocktail à base de cardio et de renforcement musculaire. Une séance pour vous défouler, vous dépenser tout en travaillant votre musculature harmonieusement.

MARCHE NORDIQUE

Cette pratique permet de se muscler harmonieusement par un travail global des muscles du bas et du haut du corps. Vous pourrez également développer vos capacités cardio-respiratoires et, en même temps, brûler un maximum de calories. N'hésitez pas à vous joindre à nous pour partager un moment convivial, prendre soin de vous, tout en profitant de notre belle nature !