

LES STAGES

NOUVEAU

GYM DU DOS

Samedi 12 Octobre

Prévenir le mal de dos et améliorer sa posture.

STRETCHING DU SPORTIF

Samedi 30 Novembre

Bien commencer la saison en apprenant à s'étirer.

ÉQUILIBRE

Samedi 18 Janvier

Travailler son équilibre dans la posture et dans le mouvement.

GYM-CONSCIENCE

Samedi 28 Mars

Éveiller ses perceptions corporelles pour se relaxer et mieux bouger.

Attention places limitées !

PORTES OUVERTES

GRATUITES

Venez essayer et choisir le cours qui vous convient, les
Mardi 3, Mercredi 4 et Jeudi 5 Septembre 2019 !

Mardi 3/09

19h • Stretching
20h • Gym-Ball

Mercredi 4/09

18h30 • Pilates
19h45 • Gym du Dos

Jeudi 5/09

11h00 • Gym-Sénior / 12h15 • Stretching
17h45 • Pilates / 18h45 • Stretch-Pilates

Durant les portes ouvertes tous les cours d'essai sont libres et gratuits dans la limite des places disponibles.

REPRISE DES COURS

LE LUNDI 9 SEPTEMBRE!!

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Dès le 26 Août, en contactant :

Julie Roussel

06 72 45 05 79

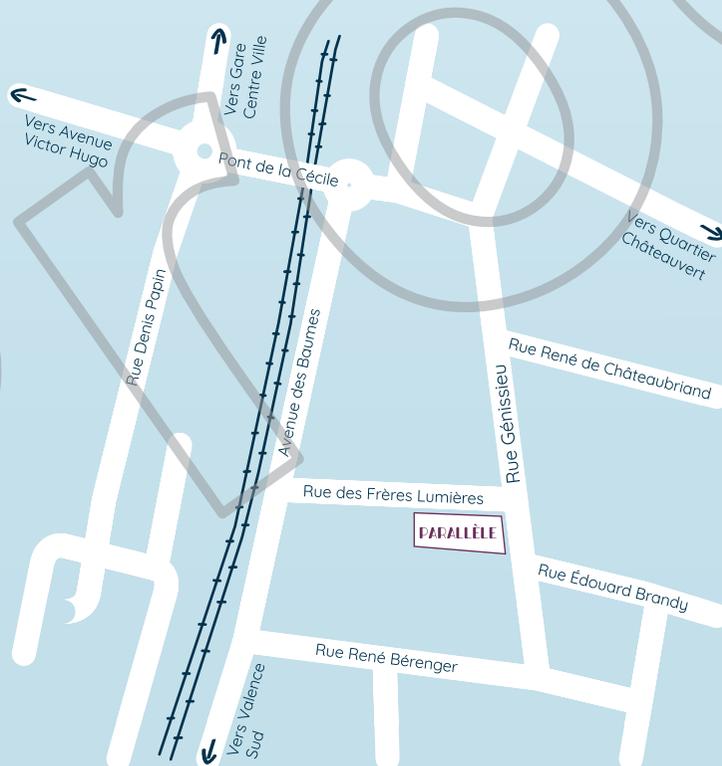
roussel.julie@live.fr

Timothée Faure

06 64 47 89 93

timothee.parallele@gmail.com

www.parallele-gym-yoga.fr
www.facebook.com/parallegym



PARALLÈLE

Saison 2019-2020



LA GYMNASTIQUE CONSCIENTE ET INTELLIGENTE

Avec 2 professeurs diplômé.e.s
Julie Roussel
Timothée Faure

www.parallele-gym-yoga.fr
82 rue Génissieu • VALENCE

LES COURS

GYM DU DOS :

Une gymnastique spécifiquement dédiée à la prévention du mal de dos : détente, mobilisation de la colonne, renforcement spécifique.



GYM-FORME :

Cours tonique de mise en forme. Cardiotraining (course à pied au printemps), renforcement musculaire (abdos, bras, cuisses, fessiers...), et stretching !

STRETCH-PILATES :

Un cours qui sollicite la concentration pour développer la conscience corporelle, tenir des postures de Stretching Postural, associer mouvements et respiration dans des exercices de Pilates.

PILATES :

Exercices de respiration et de contrôle moteur sont associés, pour parvenir à la réalisation de postures et de mouvements issus de la méthode Pilates !

GYM-BALL :

Solliciter les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale, les abdos, les fessiers et votre équilibre... avec des Swissballs !

(Places très limitées, abonnement annuel uniquement).

STRETCHING :

Pour améliorer sa souplesse par des postures et des mouvements d'étirement, de respiration, de relaxation et d'auto-massages.

GYM-DOUCE :

Un cours doux pour conserver la forme avec des exercices contrôlés. Mobilisation globale du corps, travail de l'équilibre et renforcement musculaire, le tout en douceur.

GYM-SÉNIOR :

Un cours de gym-douce autour de l'entretien musculaire, du maintien des amplitudes articulaires, de la dextérité et de l'équilibre.

(Exercices debout ou sur tabourets, pas de passage au sol).

Éveiller son corps au plaisir de bouger : s'étirer, s'assouplir, se tonifier, se muscler... Mieux se connaître et développer sa conscience corporelle pour soulager douleurs et tensions récurrentes.

Julie Roussel, professeur d'activités physiques adaptées de formation, et **Timothée Faure**, professeur d'activités physiques et sportives fraîchement diplômé, tous deux passionnés d'anatomie et convaincus des bienfaits sur la santé d'une activité physique régulière, vous proposent une gymnastique consciente et intelligente pour apprendre à bouger sans se blesser.

Durée d'un cours : 1h.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h30 Gym-Douce Julie	9h30 Gym-Ball Julie	9h00 Stretch-Pilates Julie	9h00 Gym-Douce Julie	
	10h30 Stretch-Pilates Julie	10h30 Gym-Douce Julie	10h00 Gym-Douce Julie	10h00 Gym-Sénior Julie	9h-12h STAGES
			11h00 Gym Sénior Julie	11h00 Stretching Timothée	
12h15 Gym du Dos Timothée	12h15 Stretch-Pilates Julie	12h15 Stretch-Pilates Julie	12h15 Stretching Timothée	12h15 Gym-Ball Timothée	
	14h30 Gym-Douce Julie	14h30 Gym du Dos Timothée			
18h00 Gym-Ball Julie	17h45 Gym-Forme Julie	17h30 Gym-Ball Julie	17h45 Pilates Timothée		
19h00 Stretch-Pilates Julie	19h00 Stretching Timothée	18h30 Pilates Julie	18h45 Stretch-Pilates Timothée		
20h00 Pilates Julie	20h00 Gym-Ball Timothée	19h30 Gym du Dos Timothée	19h45 Gym du Dos Timothée		

Tout forfait entamé est dû. Pas de remboursement du forfait annuel sauf accident corporel (certificat médical).

Conditions de remboursement en cas d'accident corporel : à dater de votre annulation, le décompte des mois effectués se fera sur la base du forfait mensuel ou du forfait trimestriel. Possibilité de rattrapage des cours dans le cadre d'un forfait acquitté.

LES TARIFS

1 cours par semaine : ○

2 cours par semaine : ★

Une séance d'essai
GRATUITE

Forfait annuel :

○ 260€ ★ 360€

Forfait mensuel :

○ 60€

Carte 12 séances :

150€

Forfait trimestriel :

• De Sept. à Déc. (4 mois) :

○ 153€ ★ 208€

• Forfait 3 mois continu :

○ 115€ ★ 156€

• Offre fidélité 3^{ème} trimestre :

○ 85€ ★ 115€