

LES STAGES

GYM-RELAX

Samedi 10 Octobre

Pour lever les tensions et lutter contre le stress.

BIEN S'EXERCER

Samedi 28 Novembre

Bien commencer la saison en apprenant à s'entraîner en autonomie.

ÉQUILIBRE

Samedi 16 Janvier

Travailler son équilibre dans la posture et dans le mouvement.

GYM-CONSCIENCE

Samedi 27 Mars

Éveiller ses perceptions corporelles pour mieux bouger et doser ses efforts.

Attention places limitées !

PORTES OUVERTES

GRATUITES

Venez essayer et choisir le cours qui vous convient,
**le Lundi 31 Août et les Mardi 1, Mercredi 2 et Jeudi 3
Septembre 2020 !**

Lundi 31/08

9h30 • Stretch-Pilates
10h30 • Gym du Dos
19h • Stretch-Pilates

Mardi 1/09

14h30 • Gym-Douce
19h • Stretching
20h • Gym-Ball

Mercredi 2/09

9h30 • Gym-Ball
14h30 • Gym du Dos

Jeudi 3/09

10h30 • Gym-Douce
17h45 • Pilates
19h45 • Gym-Forme

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

Pour y participer, inscrivez-vous !

**REPRISE DES COURS
LE LUNDI 7 SEPTEMBRE !**

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Dès le 24 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

**Permanences de rentrée de 17h à 19h
les lundi 31/08, mardi 1/09 et jeudi 3/09**

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



PARALLÈLE

SAISON 2020-2021



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, associer mouvements et respiration.

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 Swiss-balls !
(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. Accessible à tous.
(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, 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 Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	9h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	9h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>	9h30 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	9h00 Gym-Douce <i>JULIE</i>	
10h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	10h30 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h00 Gym-Sénior <i>JULIE</i>	9h-12h STAGES
				11h00 Stretching <i>TIMOTHÉE</i>	
12h15 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	12h15 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	12h15 Stretching <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Gym-Ball <i>TIMOTHÉE</i>	
	14h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	14h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>			
18h00 Gym-Ball <i>JULIE</i>	17h45 Gym-Forme <i>JULIE</i>	17h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>	17h45 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>		
19h00 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	19h00 Stretching <i>TIMOTHÉE</i>	18h30 Pilates <i>JULIE</i>	18h45 Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>		
20h00 Pilates <i>JULIE</i>	20h00 Gym-Ball <i>TIMOTHÉE</i>	19h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	19h45 Gym-Forme <i>TIMOTHÉE</i>		

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€ ☆ 380€

Forfait mensuel :

● 60€

Carte 12 séances :

150€

Forfait trimestriel :

• De Sept. à Déc. (4 mois) :

● 153€ ☆ 220€

• Forfait 3 mois continu :

● 115€ ☆ 168€

• Offre fidélité 3^{ème} trimestre :

● 90€ ☆ 120€