



Venez bouger sur différents rythmes!

Merengue, Salsa, Cumbia et Reggaeton, Flamenco, Tango, House Music, Rap, Disco, Pop...



Programme Zumba® adapté à un format de cours et une dynamique correspondant à l'âge de votre enfant, avec ces

deux groupes prêts à faire la fête grâce à Zumba®Kids(7-12 ans) et Zumba®Kids Jr.(4-6 ans). Venez vous défouler grâce au programme de danse pour les plus petits.

Venez Brûler vos calories et Sculpter abdos, jambes et fessiers avec un

ensemble d'enchaînements Zumba® et de mouvements Step aérobic.



Renforcement Musculaire AB/DOS Autrement avec la Méthode APOR de Gasquet avec ou sans FITBALL, Autograndissement, Placement, Respiration. PRESCRI'FORME Pour Activités Physiques Adaptées



SEANCE GYM VOLONTAIRE
ADULTES ET ENFANTS

COURS ADULTES SPORT SANTE

COURS ENFANTS :

Dynamique et met tout en œuvre pour rendre l'enfant actif. Création des conditions stimulantes tout en développant, dans un contexte sécuritaire, la motricité fondamentale.

S'amuse par le mouvement car l'enfant a besoin de bouger, de découvrir, de rencontrer « l'autre ».



USSA

**51, Rue de Nuisement
78730 ST ARNOULT EN Y**

**Contact : Agnès Port : 06.80.41.72.22
Mail : fitness.kids78@gmail.com**

Début des cours

le Lundi 10 Septembre 2018



SAINT-ARNOULT-EN-YVELINES



FITNESS & KID

SAISON 2018 - 2019

Vous propose des Séances de GYM
EPGV Enfants-Adultes et de

ZUMBA®Fitness Enfants et Adultes,
avec Agnès BORDIER Instructeur

Qualifié ZUMBA®FITNESS, Certifiée à la Formation Abdominaux APOR de Gasquet + FITBALL et Diplômée d'un Brevet d'Etat D'Educateur Sportif Activités pour tous (BPEJPS APT).

- **ENFANTS** : Séances de Découverte EPGV, Apprentissage, Confiance en soi, Respect d'autrui et du matériel et ZUMBA®KIDS et KIDS JR.

- **ADULTES** : ZUMBA®FITNESS, ZUMBA® STEP, Renforcement Musculaire SPORT SANTE, AB/DOS Autrement avec la Méthode APOR de GASQUET avec ou sans FITBALL et STEP sur des musiques actuelles, anciennes et rythmes latinos.

Venez Nombreux faire du sport en partageant ces moments de fête !!

COURS ADULTES

Salle du Colombier,

LUNDI

- 14h-15h ZUMBA® FITNESS
- 15h-16h AB/DOS Autrement Méthode APOR De Gasquet, + PRESCRI'FORME pour Activités Physiques Adaptés

MARDI

- 19h15-20h15 ZUMBA® FITNESS
- 20h15-20h45 RENFO. MUSCULAIRE
- 20h45-21h30 ZUMBA® STEP

MERCREDI

- 9h-10h ZUMBA® FITNESS
- 10h-11h AB/DOS Autrement Méthode APOR De Gasquet, + PRESCRI'FORME Activités Physiques Adaptés
- 18h30-19h30 FIBALL Méthode APOR de GASQUET Attention **Salle de Gym Gymnase**
- 20h-21h30 STEP + AB/DOS Autrement Méthode APOR De Gasquet,

JEUDI

- 19h15-20h15 ZUMBA® FITNESS
- 20h15-20h45 RENFO. MUSCULAIRE
- 20h45-21h30 ZUMBA® STEP



TARIFS

TARIFS ADULTES :

**1 Cours = 1h30 Zumba® + Renfo
ou 2h de Gasquet**

FORFAIT 1 Cours/ semaine : 180€

FORFAIT 1 Cours / semaine : 125€

(-18 ans)

FORFAIT COMPLET : 245€

(11h/semaine)

COURS ENFANTS

- MERCREDI 15h-16h

ZUMBA® KIDS 7-12 ans

- MERCREDI 16h-17h

ZUMBA® KIDS JR 5-6 ans + Eveil GYM

- MERCREDI 17h-18h

GYM EVEIL 3-4 ans

- SAMEDI 10h30-11h30

GYM PARENT-BEBE 9-36 mois

TARIFS ENFANTS :

FORFAIT BEBE : 110€

FORFAIT ENFANT => 12 ans : 120€