

GARDEZ LE RYTHME !

L'Ecole Municipale des Sports continue cet été.

Découverte, perfectionnement, remise en forme... Quelle que soit votre motivation, venez profiter d'1, 2, 3 activités ou + pendant tout l'été (8 semaines).

PLANNING ÉTÉ 2022

Du 4 juillet au 28 août 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
10h15		GYM DOUCE (Adulte +16 ans)		
11h15		YOGA GDS (Adulte +16 ans)		
12h15		YOGA (Adulte +16 ans)		
17h30				STRETCH (Adulte +16 ans)
18h15	PILATES (Adulte +16 ans)		FITNESS (Adulte +16 ans)	LIA ZUMBE (Adulte +14 ans)
19h15		STEP (Adulte +16 ans)	YOGA (Adulte +16 ans)	HIIT FITNESS (Adulte +14 ans)

Pilates

La gym douce et intense par excellence ! Cette méthode permet de tonifier, assouplir et rééquilibrer son corps en associant concentration, contrôle, précision, fluidité du mouvement et respiration.

Gym douce

Mieux vaut prévenir que guérir ! Activité préventive permettant d'entretenir sa souplesse, de stimuler les fonctions d'équilibre, de favoriser l'orientation et le repérage afin de retrouver la confiance en soi

Yoga/Yoga GDS

Séances de Yoga Ashtanga Vinyasa. Enchaînement dynamique de postures souples et fluides.

Stretch

Exercices d'étirements et assouplissements afin de gagner en détente et en bien-être.

Step

Chorégraphie sur une marche.

Fitness

Renforcement et tonification de l'ensemble du corps.

Hiit Fitness

Séance intense de renforcement musculaire et cardio, en exercices fractionnés au poids du corps.

Lia Zumbe

Chorégraphie sur une musique latine

TARIFS

1 activité : 50 €

2 activités : 90 €

3 activités : 110 €

+20 €/activité supplémentaire

Pour les adhérents à l'**EMS classique**, si vous conservez le même nombre d'activités : un complément de 50 € pour 1 activité ou de 40 € pour 2 ou 3 activités vous sera demandé. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Comment s'inscrire ?

Pour des questions d'organisation, merci de déposer votre demande d'inscription avant le **29 juin 2022**.

Pour les **nouveaux adhérents à l'EMS**, remplir le formulaire d'inscription disponible sur le site mairiedevoluy.fr ou sur simple demande au 04.92.58.76.11 ou à tourisme-sport@mairiedevoluy.fr

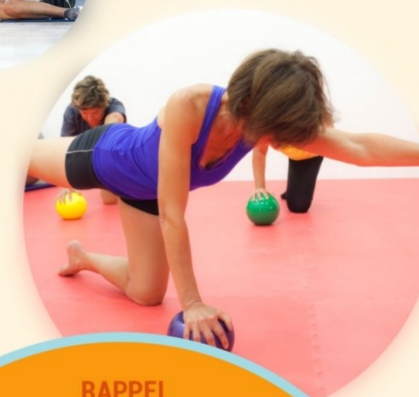
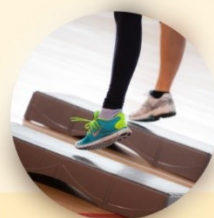
Pour les **adhérents à l'EMS Classique**, l'inscription s'effectue sur simple demande à Nadine ou au 04.92.58.76.11 ou à tourisme-sport@mairiedevoluy.fr

! A NOTER !

Une fois les inscriptions closes, **si un créneau ne réunit pas un minimum de 3 personnes, il ne sera pas maintenu au planning**. Les personnes inscrites seront informées de son annulation et un remboursement sera effectué.

MÉMO

Planning, tarifs et dossier d'inscription disponible sur mairiedevoluy.fr
Date limite d'inscription : 29 juin 2022
Début des cours : 04 juillet 2022



RAPPEL

Journées portes ouvertes du 20 au 28 juin 2022

Encore incertain pour cet été ou pour la rentrée de septembre ? Venez tester gratuitement une ou plusieurs activités pendant cette semaine spéciale découverte !

Aucune inscription préalable...
VENEZ ET PROFITEZ !

Retrouvez le planning des journées portes ouvertes sur mairiedevoluy.fr

Une question ? Contactez le Service Tourisme et Sport au 04.92.58.76.11 ou par mail tourisme-sport@mairiedevoluy.fr