Association Sports Famille

2025-2026

La prochaine saison débutera le : **lundi 01 septembre 2025**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Gymnase des Fontaines		***Salle Dojo Marceau-Fauré***	***Gymnase des Fontaines***	***Salle Dojo Marceau-Fauré***
9h00 **Gym d'entretien** *Claudy*		**9h00** **Body-Sculpt** *Maria*		**9h00** **Gym d'entretien** *Claudy*
	10h00 **Postural ball®** *Claudy*		**10h00** **Postural ball®** *Claudy*	
10h15 **Yoga dynamique** *Claudy*	**11h15** **Pilates** *Claudy*	**10h05** **Pilates** *Maria*	**11h15** **Yoga - stretch** *Claudy*	**10h15** **Sophrologie** *Stéphanie*
Gymnase des Fontaines				
18h45 **Yoga - Stretch** *Claudy*	**18h45** **Sophrologie** *Stéphanie*		**18h45** **Postural ball®** *Claudy*	

La salle de musculation *se trouve au* ***gymnase des Fontaines***						
Créneaux horaires	**lundi**	**mardi**	**mercredi**	**jeudi**	**vendredi**	**samedi**
10h à 12h		x		x		x
18h à 20h	x *Coach Farid*	x	x *Coach Farid*	x	x	
18h30			CrossFit			

Tarifs année scolaire **(Dégressif à partir de janvier)**	***Individuel adulte***	***Lycéen-Etudiant***	***Couple même activités***	***Couple*** ***Un en gymnastique et l'autre en musculation***
Activités Gymnastique uniquement	90€	70€	160€	220€
Toutes les activités : MUSCULATION + Gymnastique	155€	100€	265€	
1 mois d'essai à 30€ pour essayer toutes les activités (déductibles de la cotisation)				

Préparer votre inscription saison 2025-2026

Les **dossiers d'inscriptions** sont à retirer aux horaires d'ouverture en salle de musculation ou à télécharger sur le site internet.

Les certificats médicaux sont **obligatoires** pour pratiquer dès la première séance sauf pour les mineurs.

Les règlements fractionnés en espèces ne seront pas acceptés

Règlements fractionnés uniquement par chèques (en 3 ou 4 fois)- Tarifs dégressifs à partir de janvier

DETAIL DES ACTIVITES PROPOSEES tout public

MUSCULATION/ CARDIO	Entretien musculaire sur machines, programmes personnels adaptés par un coach diplômé.
READAPTATION SPORTIVE	Poursuite des exercices après la fin de séances chez un kinésithérapeute.
GYM d'ENTRETIEN	Est une activité qui permet à la fois de travailler et d'entretenir l'ensemble du corps par le renforcement musculaire, l'équilibre, l'endurance, le cardio, la coordination et la souplesse.
POSTURAL BALL® ***GYM du Dos*** ***Équilibre sur ballon***	Est une activité *Sport Santé Bien être* qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il permet d'améliorer la posture, de renforcer tous les muscles profonds, de libérer les tensions physiques et psychiques tout en prenant conscience du corps et de l'espace autour de soi. Il est accessible à toute personne qui veut préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être. Quel que soient l'âge, le sexe ou votre niveau physique. Le postural ball® est préventif et thérapeutique, il est reconnu par les professionnels de santé.
YOGA dynamique	Yoga dynamique, c'est une synchronisation de la respiration avec une série de postures progressives et adaptées, améliore la circulation des flux.
PILATES	Il est pratiqué au tapis. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.
Body sculpt	Technique de fitness dynamique, pratiquée en musique. Il permet de redessiner la silhouette et d'avoir un corps musclé et tonique.
SOPHROLOGIE	Technique thérapeutique qui s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. Permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.
YOGA -Strech	C'est une activité douce basée sur des postures de yoga, du stretching et de la méditation. Les postures de yoga permettent de renforcer les muscles profonds, le stretching permet de cultiver et de développer la souplesse et aussi de se reconnecter à son corps, la méditation permet de libérer les tensions du corps et d'apaiser l'esprit. La respiration est indispensable pour accompagner chaque mouvement qui permet de travailler en douceur et sans forcer. Le mélange de ses disciplines permet d'apporter un moment de détente, de bien-être et de lâcher prise.

Toutes ces activités sont dispensées par du personnel diplômé

Contact Présidente : Madame COYAC Sophie
Mail : associationsportsfamille@gmail.com
Téléphone : 05 63 32 49 83

Site internet : www. sportsfamille.fr
Facebook : Sports Famille Castelsarrasin
Instagram et Tik Tok

web