

# PLANNING FIT'FORME

Responsable : Céline BESSOU  
(tel :06.12.89.26.01)  
Contact :fitformelerheu@gmail.com

Sporting Club Le Rheu  
1 Rue du Champ Neuf  
35650 LE RHEU

Renseignements et inscriptions :

Au Forum des associations le 7septembre 2024

Au secretariat du Sporting Club Le Rheu 02 99 60 79 18

<https://sportingclublerheu.fr/sections-et-leurs-activites>

Les Sports de la Forme pour les **ADULTES** et les **JEUNES à partir de 12 ans**

Des activités mixtes **FEMMES** et **HOMMES** accessibles à **TOUS**

Des cours collectifs assurés par des Intervenants Diplômés d'Etat.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
avec Allan	avec Julien	avec Julien	avec Allan	avec Julien
	Gym intégrale 9h15-10h15			Gym intégrale 9h30-10h30
Renfo Intégrale Mix +++ 18h30-19h30	Cross Training +++ 18h30-19h30	LIA-STEP(Aérobic) 18h30-19h30	Renfo Intégrale Mix +++ 18h00-19h00	
Zumba 19h35-20h35	Cuisses Abdos fessiers ++ 19h35-20h35	Cardio Mix ++ 19h35-20h35	Zumba 19h05-20h05	
Cross Training +++ 20h40-21h40	Renfo Intégrale Stretching ++ 20h40-21h40	Renfo Cardio+++ 20h40-21h40	Stretching relaxation 20h10-21h10	

++ Intensité moyenne +++ intensité soutenue

## LIEU :

Tous les cours ont lieu salle de Gymnastique du COSEC,  
**SAUF** le cours Stretching Relaxation du jeudi 20h10-21h10 qui se déroule en salle multi-activités du COSEC



## TARIFS ANNUELS

(via hello-asso sur le site du sporting ou via le formulaire d'inscription à remettre en main propre)

Adultes : 1 courshebdo = 96 € / 2 courshebdo = 132 € / 3 cours et plus = 153 €

Scolaires - Étudiants : 1 cours = 81 € / 2 cours = 120 € / 3 cours et plus = 141 €

Réductionfamille : - 15 € sur la troisième inscription.

## Gym Intégrale

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.  
Faible intensité. Idéal pour reprendre progressivement le sport.

## Cross Training

+++

Entraînement complet alliant cardio et renfo. Travail en ateliers.  
Augmente rapidement la condition physique.  
Intensité élevée sollicitant tous vos muscles.

## Cuisses Abdos Fessiers ++

Renforcement général pour tonifier le bas du corps et la taille. Séquences d'exercices alternant renforcement des cuisses, abdominaux et fessiers

## Renfo Intégrale Stretching

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.  
Acquisition de souplesse grâce à 15 min  
de stretching en fin de cours.

## Renfo Intégrale Mix ++

Renforcement musculaire complet permettant de tonifier, affiner et sculpter le corps avec différents matériels : barres, poids, échelles...  
Travail complet entre cardio et renfo par équipe ou en individuel.

## Zumba

Mix de danses latines, fitness et aérobic.  
Cours ludique, très cardiotonique, accessible à tous.

## Cardio Mix

++

Entraînement avec des exercices cardio et de renforcement musculaire, permettant de travailler l'endurance et solliciter l'ensemble du corps.

## Renfo Cardio

+++

Méthodes d'entraînement alternant des exercices de type cardio, hiit, tabata alternés avec des exercices de renforcement musculaire (buste et jambes).  
Amélioration de la condition physique (cardiaque et musculaire).

## LIA – STEP

LIA : cours chorégraphié alliant aérobic et de fitness à impact faible, travaillant l'endurance et coordination. STEP : Cours chorégraphié sur step améliorant l'endurance, la coordination et la posture

## Stretching - relaxation

Gym douce, étirement et assouplissement musculaire.  
Permet la relaxation et la détente grâce à des mouvements lents alliés à une respiration profonde, Bien-être physique et mental.

Prévoir une paire de chaussures spécifique pour la salle, une bouteille d'eau et une serviette.  
Un certificat médical sera demandé à chaque nouvel•le adhérent•e en début de saison.



# ADHESION FIT'FORME

MERCI DE COCHER les cours pour lesquels vous vous inscrivez :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
avec Allan	avec Julien	avec Julien	avec Allan	avec Julien
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Gym intégrale 9h15-10h15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Gym intégrale 9h30-10h30
<input type="checkbox"/> Renfo Intégrale Mix 18h30-19h30	<input type="checkbox"/> Cross Training 18h30-19h30	<input type="checkbox"/> LIA-STEP(Aérobic) 18h30-19h30	<input type="checkbox"/> RenfoIntégrale Mix 18h00-19h00	
<input type="checkbox"/> Zumba 19h35-20h35	<input type="checkbox"/> Cuisses Abdosfessiers 19h35-20h35	<input type="checkbox"/> Cardio Mix 19h35-20h35	<input type="checkbox"/> Zumba 19h05-20h05	
<input type="checkbox"/> Cross Training 20h40-21h40	<input type="checkbox"/> Renfo Inté Stretching 20h40-21h40	<input type="checkbox"/> Renfo Cardio 20h40-21h40	<input type="checkbox"/> StreTching relaxation 20h10-21h10	

++ Intensité moyenne +++ intensité soutenue

NOM-PRENOM : .....

Date de naissance : ...../...../.....

téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

Adresse : .....

Mail : .....

Autres activités physiques (Facultatif).....

Contre-indication médicale : .....

**Information assurance:** Vous pratiquez une activité «de loisir» et ne possédez pas de licence sportive établie par une Fédération. Nous sommes tenus de vous informer que pour la pratique de votre Sport, le Sporting Club est uniquement assuré dans le cadre de la Responsabilité Civile.

Acceptez-vous la publication de photos sur lesquelles vous figurez (droit à l'image) ?  oui  non

Signature :

FORMULES	Adultes ( hors étudiants)	Scolaires-Etudiants(*)	Réduction famille :
1 cours hebdo	<input type="checkbox"/> 96€	<input type="checkbox"/> 81€	- 15€ pour la 3ème inscription à la même adresse
2 cours hebdo	<input type="checkbox"/> 132€	<input type="checkbox"/> 120€	
3 cours hebdo et plus	<input type="checkbox"/> 153€	<input type="checkbox"/> 141€	

MODE DE PAIEMENT :

Par chèque (à l'ordre de : SC LE RHEU FIT FORME) Banque/ N° ch : .....

Chèques Vacances - N° ch .....

Coupons Sports ANCV/ Chèques sports / Carte Sortir:.....

Espèces : .....

Autres.....

Paiement en ligne sur <https://www.helloasso.com/associations/sporting-club-le-rheu-section-fit-forme/adhesions/fit-forme-cours-adultes-2024-2025>

