

# Vous souhaitez pratiquer une activité sportive et conviviale ?

Nous vous proposons fitness, step, aérobic, circuit training, L.I.A. ; abdos, fessiers, stretching, grâce à des activités variées : danse, mobilité articulaire, musculation, le tout en musique avec du matériel adapté et dans une ambiance dynamique.

Les équipements sont fournis par l'association GYM J'VAIS.

## Horaires des cours

### Adultes & jeunes

Mardi de 19 h à 20 h  
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15

### Seniors

Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15

### Pilates®

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30  
Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15  
Jeudi de 18 h à 19 h

## Prix des licences

Adhésion + licence annuelle obligatoire à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire + assurance comprise.

Gym 82 € pour 120 h de cours

Pilates® 215 €  
pour 3 cours par semaine ou pour 120 h de cours

Pilates® 110 €  
pour 1 cours par semaine ou pour 40 h de cours

Gym + Pilates® 270 € pour 120 h de cours

Gym Couple 154 €

Pilates® Couple 420 €

Vous avez entre 16 et 96 ans,  
vous êtes un homme  
ou une femme...

avec **GYM J'VAIS**,

# IL Y A FORCÉMENT UN COURS POUR VOUS !

## cours SENIORS

Le cours du **jeudi matin** est pour vous si vous souhaitez faire du sport de manière modérée :

- repousser la dépendance
- améliorer votre fonction musculaire et vos capacités cardio-respiratoire
- entretenir votre vigilance et conserver une bonne motricité
- reprendre une activité physique
- conserver votre capital santé
- préserver l'équilibre et la mémoire
- partager un loisir en groupe

À partir du  
17 septembre



GYM J'VAIS  
Chailly-les-Marais

## cours ADULTES & JEUNES

Les cours du **mardi et jeudi soir** vous sont destinés si vous souhaitez :

- sculpter votre corps
- vous dépenser en rythme
- lutter contre le stress
- améliorer votre condition physique

Les cours du **mardi** : des activités cardio chorégraphiées à base de step et aérobic et Renforcement Musculaire.

Les cours du **jeudi** : des activités de renforcement musculaire et cardio.

À partir du  
15 septembre



Pour tous les cours équipez-vous de baskets propres, vêtement souple, serviette et bouteille d'eau.

## cours PILATES

Le **Pilates®** est une méthode «douce» basée sur des placements précis, des mouvements lents et une respiration contrôlée, visant à :

- améliorer sa posture
- travailler sur l'équilibre
- renforcer les chaînes profondes du corps.

Que vous soyez novice, débutant ou confirmé en sport c'est un cours idéal pour lutter contre le mal de dos et renforcer ses abdominaux.

Cours limité.



À partir du  
14 septembre



Pilates 215 €

possibilité de faire 3 cours par semaine

2 cours d'essai de Gym ou Pilates®\*

**OFFERTS**

Modalités d'inscription

**3 formules :** Gym  
Pilates®  
Gym & Pilates®

**COMMENT ?**

Possibilité de payer en 2 fois.  
Établir 2 chèques dès l'inscription.  
Le 1<sup>er</sup> sera mis à l'encaissement dans le mois en cours, le 2<sup>e</sup> le mois suivant.

**IMPORTANT !**

- . deux enveloppes timbrées avec votre adresse seront demandées (1 seule enveloppe si vous fournissez une adresse e-mail),
- . un certificat médical pour les nouveaux adhérents (anciens adhérents : votre certificat est valable 3 ans),
- . une photo d'identité

Coupons-sport acceptés !

2 cours d'essai  
Gym ou Pilates®\*  
**OFFERTS**

Renseignements

**Laurence FARDIN**  
Présidente de Gym J'Vais  
06 80 84 52 59

**Mail :** gymjvais@gmail.com

**Martine MEUNIER**  
Animatrice diplômée fédérale  
pour la gym volontaire et formée  
à Leardfit® à Nantes pour le Pilates®  
06 48 15 09 46

Salle Polyvalente Le Pré Vert  
Rue de l'An VI - 85450 CHAILLÉ-LES-MARAIS



**GYM  
J'VAIS**

*Chaillé-les-Marais*

**COURS PILATES®  
COURS GYM ADULTES & JEUNES  
COURS GYM SENIORS**

2020 - 2021



Cours toute l'année

sauf entre Noël / 1<sup>er</sup> de l'an et pendant les vacances d'été