



SAISON 2019-2020



L'Association « Ussac Forme et Santé » propose des cours de gym pour adultes uniquement. Notre association, affiliée à l'EPGV, détient le label « qualité club sport santé ». Les cours sont dispensés par des animatrices diplômées. Vous travaillerez le cardio, le renforcement musculaire, les abdos/fessiers... le tout en musique et dans la bonne humeur! Chaque séance commence par un échauffement et finit par des étirements. Matériel utilisé et fourni : poids, altères, élastique, ballon, bâton, step, tapis... Depuis 2018, des cours de Pilates vous sont proposés par un animateur diplômé.

Les cours ont lieu toutes les semaines hors vacances scolaires dans la salle n°2/3 (sous la salle polyvalente) selon les horaires suivantes :

lundi	mardi	mercredi	jeudi
14h - 15h	9h - 10h 19h15 - 20h15	17h15 - 18h15 18h30 - 19h30 19h45 - 20h45 (débutants)	20h15 - 21h15

*Gym

*Pilates (12 personnes maximum par séance)

Tarifs : 3 formules

- Gym seul : **100€** (de 1 à 4 cours/semaine selon vos disponibilités!)
- Pilates seul : **110€** (1 cours /semaine)
- Gym + Pilates : **180€**



Contact : Mme RIOUX Adèle (présidente) : 06.86.16.13.44



N'hésitez pas à consulter notre page Facebook : « Ussac Forme & Santé »