



SAISON 2022-2023

GYM  
STRETCHING  
PILATES



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, et depuis 2020, un cours de stretching!

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	9h30 - 10h30 20h15 - 21h15

\*Gym

\* Stretching

\*Pilates (15 personnes maximum par séance)

Tarifs : 3 formules

- Gym/stretching : **100€** (de 1 à 5 cours/semaine selon vos disponibilités)
- Pilates : **110€** (1 cours /semaine)
- Gym/stretching + Pilates : **180€**

Contact : [gymvolontaire-019010@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-019010@epgv.fr)



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