

Saison 2017-2018



Zumba

Zumba Toning

Zumba Step

Yoga

Trampoline

Pilates

Aqua Zumba

Postural Ball®



Anne Vidal

Anne Vidal

06 21 90 22 51



ZUMBA

Membre ZIN depuis le 02 2012.

ZUMBA FITNESS

Cours de danse sportive amusants et dynamiques qui vous redonnent une santé de fer. Pour retrouver son énergie en s'amusant.

ZUMBA TONING

Pour tous ceux qui veulent faire la fête mais qui souhaitent par dessus tout raffermir leur musculature et sculpter leur silhouette. Se travaille avec des altères Zumba.

ZUMBA STEP

Pour ceux qui veulent brûler des calories. Vous souhaitez muscler vos jambes et vos fessiers ? Faites le premier pas !

Un enchaînement de chorégraphies simples pour éviter l'ennui.

AQUAZUMBA

Pour ceux qui souhaitent se jeter à l'eau en introduisant des exercices aquatiques stimulants à faible impact à leurs exercices quotidiens.

TRAMPOLINE

Pour allier tonus et plaisir. Venez vous éclater en sautant, tout en protégeant vos articulations. Du cardio, mais aussi du renforcement, un cours pour tous : ados et adultes.

POSTURAL BALL®

Se pratique en chorégraphie avec fluidité sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon.

Nous alternons postures statiques, étirements passifs et relaxation.

Il permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental. Méthode Nadine Garcia.

PILATES

Synergie du corps et de l'esprit. Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. Formation Leaderfit.

YOGA

Discipline millénaire qui nous vient de l'Inde. Recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit au travers d'une discipline progressive qui mènera chacun à la connaissance de soi. Formation Leaderfit.



LUNDI

19h - 20h

ZUMBA

Tout public

MARDI

12h30 - 13h30

PILATES

MERCREDI

17h45 - 18h45

TRAMPOLINE

Ados 12-15 ans

JEUDI

12h30 - 13h30

MIX TONING

SAMEDI

9h15 - 11h30

3 x 45 min

ZUMBA

POSTURAL

BALL®

YOGA

Débutants

20h30 - 21h30

AQUAZUMBA

Piscine

19h - 20h

POSTURAL

BALL®

19h - 20h

PILATES

19h - 20h

ZUMBA STEP

20h15 - 21h15

TRAMPOLINE

20h15 - 21h15

YOGA

débutants

20h15 - 21h15

ZUMBA TONING



Anne Vidal

Diplômée CQP ALS AGEE en 2012. Passionnée de danse et de Fitness, j'ai décidé de mettre cette passion au service de mes élèves depuis 5 ans.

Je ressens aujourd'hui le besoin d'aller plus loin dans la connaissance et le respect du corps en pratiquant le sport santé et la relaxation.

C'est avec une grande fierté que je vous accueille dès septembre 2017 dans ma salle de 150m², équipée de douches. Nous avons mis en place la luminothérapie et l'aromathérapie pour que nos séances soient 100% plaisir et détente.

Toutes les activités proposées ont été acquises dans des formations spécifiques à chacune et dans le plus grand respect du corps.



Tarifs annuels

Licence «Sport Pour Tous» obligatoire au tarif de **20€** (tarif famille, demandeur d'emploi, etc.)

Abonnement cours en semaine :

1 cours/semaine.....	110€
2 cours/semaine.....	190€
3 cours/semaine.....	250€

Abonnement cours du samedi

Cours de 2h15 limité à 20 personnes.....	150€
--	-------------



Infos cours

Les cours sont des **cours collectifs** donnés par une personne **diplômée**.

Les cours commenceront dès le **lundi 4 septembre**.

Il y aura cours chaque **première semaine de vacances scolaires** (sauf pour les ados et les vacances de Noël).

Les **places** dans les différentes disciplines sont **limitées** pour des raisons de sécurité :

Zumba : 40 pers.

Postural Ball® : 20 pers.

Zumba Toning : 35 pers.

Pilates : 20 pers.

Trampoline : 20 pers.

Zumba Step : 25 pers.

Mix Toning : 30 pers.

Yoga : 20 pers.

Pour l'**AQUAZUMBA** s'adresser directement au **SCG de Graulhet** pour les inscriptions et les tarifs.

Anne Vidal - 06 21 90 22 51

Usine Vidal - 9 chemin de la Bouscayrolle 81300 Graulhet

