



Danser Africaines

Fitness

Circuit Training

Remise en forme Manipulation



Remise en Forme

Salle de La Chesnaie à NOZAY  
Tél 02 40 79 39 63

**Remise en forme - Musculation** : entraînement libre en salle sur de nombreux équipements mis à votre disposition avec les conseils et l'encadrement de professeurs diplômés.

**Circuit Training** : entraînement physique en circuit sur différents ateliers successifs en salle de remise en forme.

**Fitness (cours en musique)** : activités de remise en forme et d'entretien corporel, visant le développement pulmonaire.

**Lia (Low Impact Aerobic)** : enchaînements chorégraphiés en musique, sans impact, avec toujours un pied en contact avec le sol

**Step** : déplacement sur et autour d'une marche. L'exercice de base consiste à monter et descendre de la marche en suivant un rythme musical spécifique et en enchaînant simultanément divers mouvements.

**Renforcement musculaire** : exercices de musculation avec ou sans matériel.

**Méthode Pilates** : ensemble d'exercices de mise en forme physique et morale. Renforcement en douceur des muscles profonds du corps.

*La programmation des activités Fitness à chaque cours peut évoluer en cours d'année : un planning est tenu à jour et affiché.*

**Danses Africaines** : pratique de plusieurs danses : ragga, kuduro, soca, dombolo, coupé décalé, et danses traditionnelles.

**Adhésion annuelle : 125€**

Cette adhésion donne accès à toutes les activités proposées par la section NOS REMISE EN FORME

**Carte 30 séances individuelles : 90€**

Attention ! Cette carte ne donne accès qu' à la salle de remise en forme et de musculation Elle ne peut pas être utilisée pour les cours collectifs : fitness, danses africaines...

Accessoires : serviette, chaussures PROPRES obligatoires et bouteille d'eau

# Plages horaires du NOS Remise en Forme

**Lundi**

9h-----12h  
Remise en forme

10h  
11h  
Fitness\*

11h  
12h  
Circuit  
Training

15h-----21h  
Remise en forme

15h  
16h  
Circuit  
Training

18h30 19h30  
19h30 20h30  
Fitness\* Fitness\*

**Mardi**

9h-----12h  
Remise en forme

10h  
11h  
Circuit  
Training

16h-----21h  
Remise en forme

20h  
21h  
Circuit  
Training

**Mercredi**

16h-----21h  
Remise en forme

19h 20h  
20h 21h  
Fitness\* Fitness\*

**Jeudi**

9h-----12h  
Remise en forme

9h45  
10h45  
Fitness\*

11h  
12h  
Circuit  
Training

16h-----21h  
Remise en forme

18h  
19h  
Fitness\*

19h  
20h  
Fitness\*

20h  
21h  
Danses  
Africaines

**Vendredi**

9h-----12h  
Remise en forme

9h15 10h15  
10h15 11h  
Fitness\* Fitness\*

16h-----20h  
Remise en forme

**Samedi**

9h-----12h  
Remise en forme

8h45  
9h45  
Fitness\*



\*le détail des activités FITNESS (Lia, Step, Renfo, Pilates) est affiché près de la salle de Fitness

# REGLEMENT INTERIEUR

## Le NOS Remise en forme est une section du NOZAY OMNISPORT, association loi 1901.

L'association est dirigée par un bureau élu lors de l'Assemblée Générale annuelle. Au cours de cette AG, les rapports d'activité et financiers sont présentés et approuvés par les adhérents.

Pour voter, il faut être âgé de 18 ans et être à jour de ses cotisations.

Pour le bon fonctionnement du club, il vous est demandé de respecter les points suivants :

Les personnes pratiquant la remise en forme sont adhérentes de l'Association et **doivent être à jour de leur cotisation.**

L'âge minimum est **de 14 ans**, les mineurs doivent fournir une autorisation parentale.

Pour l'hygiène, une **serviette est obligatoire** et les **chaussures de sport doivent être propres et utilisées uniquement en salle.**

(L'association se réserve le droit de réaliser des contrôles inopinés).

**Respecter vos créneaux horaires**, prévenir en cas de changement.

Un report d'adhésion ne sera pris en compte que pour **congé maternité et/ou accident de travail supérieur à 2 mois** et justifiés par un certificat médical.

L'association se réserve le droit de refuser l'accès de la salle aux adhérents qui ne seront pas acquittés de leur cotisation suite aux 3 séances gratuites.

## Partenaire de l'association



MINOTERIE BOURSEAU

NOZAY