

AGVBM

Association fitness, sport et bien-être depuis 2016

Stretching - Renforcement musculaire - HiIT

Cross training - Zumba

Gym douce - Hatha Yoga - Pilates - Sophrologie

SAISON 2024-2025

21 séances de fitness et de bien-être par semaine
du 9 septembre 2024 au 5 juillet 2025

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés

► NOS ATOUTS

- La variété des activités proposées
- La dynamique de groupe
- Des animatrices diplômées
- Un partenariat avec des associations sportives locales

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Prendre connaissance du règlement intérieur et des clauses RGPD
- **En ligne** : remplir le formulaire de demande d'adhésion (sur www.agvbm.fr) ; après validation, un lien vous sera envoyé pour le paiement par CB.
- **Sur papier** : remplir et transmettre le bulletin d'adhésion et effectuer le règlement (CB, coupons sports, chèques, chèque vacances).
- Remplir et conserver le questionnaire santé et fournir un certificat médical si besoin.



Scannez le QR code et découvrez notre site



DEPOT DU DOSSIER PAPIER

- Par courrier : Mairie - AGVBM
135 rue du Général de Gaulle - 77780 Bourron-Marlotte
- En main propre à la reprise des cours, auprès d'un membre du bureau, des référentes ou des animatrices.
- Lors du forum des associations de Bourron-Marlotte ou de Montigny-sur-Loing.

*Les adhésions ne sont remboursées sous aucun prétexte.
Documents d'inscription disponibles sur le site www.agvbm.fr*

CONTENU DES SÉANCES

- **STRETCHING** : permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous jacentes et ainsi les soulager. On évite ainsi les blessures.
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : discipline qui rend les muscles plus toniques, plus forts, opérant ainsi un rééquilibrage de la structure musculaire, en palliant les manques. La répétition des bons mouvements renforce les muscles stabilisateurs qui sont chargés de maintenir le corps dans une bonne posture.
 - > **Niveau 1** - exercices de faible intensité et rythme lent.
 - > **Niveau 2** - exercices intenses et rythme rapide.
 - > **Niveau 3** - exercices plus intenses et rythme rapide et soutenu.
- **HIIT** - (High Intensity Interval Training) : séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série consécutive d'exercices chronométrés, répétée plusieurs fois avec une courte période de repos entre les deux.
- **CROSS TRAINING** : le cross-training mêle différentes techniques de sports afin d'optimiser au maximum les bénéfices d'une pratique physique sur la santé. Chaque séance est unique, pratiquée en musique et sollicite toutes les chaînes musculaires. Le but est d'augmenter les capacités d'endurance et de renforcer les systèmes musculaire et cardio-vasculaire.
- **ZUMBA** : sport fitness par excellence, c'est une pratique accessible à tous, les mouvements qui composent la chorégraphie sont facilement réalisables. L'ambiance est latino, on aime se laisser porter par la musique et les rythmes cadencés salsa, merengue, cumbia, samba...
- **GYM DOUCE** : à tout âge, cette pratique vise à améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse articulaire. Les exercices sont accompagnés d'un travail respiratoire profond pour détendre le physique et le mental.
- **HATHA YOGA** : c'est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.
- **PILATES** : la méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. L'objectif est le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.
- **SOPHROLOGIE** : la sophrologie est un "entraînement du corps et de l'esprit" pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La sophrologie n'est pas une médecine, elle ne soigne pas, il s'agit plus d'un outil de développement personnel.