



L'ASSOCIATION SPORTIVE
BOUGER & MIEUX VIVRE
DE ROMENAY

vous propose des cours collectifs de
GYM FORME & SANTE

Ouvert à tout public & niveau physique

Toute l'année de Septembre à Juin !

A ROMENAY
LE MARDI

Salle socio-culturelle

18H	FIT'PILATES
18H45	FIT'TONIC
19H30	FIT'CARDIO

A ROMENAY
LE JEUDI

Salle d'évolution

9H15	FIT'SANTE
10H	FIT'TONIC
10H45	FIT'CARDIO

Salle d'évolution

18H	FIT'TONIC
18H45	FIT'PILATES
19H30	FIT'ZEN

En partenariat avec



ESSAI GRATUIT

1 cours d'essai par activité

Informations & tarifs au verso ➡

ACTIVITES

INSCRIPTION : POSSIBLE TOUTE L'ANNEE !

** Cours de Septembre à fin Juin - dates à préciser*



FIT'SANTE ➔ **SENIORS & PMR**

Mobilité, équilibre, coordination & force : la gym Santé, longévité & maintien de l'autonomie dédiée aux SENIORS & PMR !



FIT'ZEN

Assouplissements & techniques de respiration pour diminuer les tensions & le STRESS : retrouvez l'harmonie !



FIT'PILATES

LA méthode idéale pour améliorer sa posture & diminuer les douleurs de dos : l'essayer c'est l'adopter !



FIT'TONIC

Renforcement musculaire & étirements, le top pour se maintenir en "forme" toute l'année et gardez la "pêche" !



FIT'CARDIO

Mouvements ludiques & dynamiques pour améliorer le souffle & brûler des calories : défoulez-vous en musique !

Tarifs à l'unité

1 cours unique	Carte 10 cours
6€	55€
Réalisé	Soit 5,50€ le cours

Tarifs à l'année * (1 cours = 45 min)

1 cours / semaine	2 cours / semaine	3 cours / semaine	Cours Illimité
130€	160€	190€	220€
Soit 4€ le cours	Soit 2,50€ le cours	Soit 2€ le cours	Accès libre toutes activités

* Règlement plusieurs fois sans frais possible - Voir modalités à l'inscription



ASBM - Association Sportive BOUGER & MIEUX VIVRE

Contact : Alexandre MARION - Tel. : 06 60 61 23 88

Email : asbm71290@gmail.com

Facebook : fb.me/asbm71290 Website : <https://tinyurl.com/asbm71>



Association Sportive "Bouger et Mieux vivre"
2 rue de l'Hôtel de ville, 71470 ROMENAY
Contact : asbm71290@gmail.com - 06 60 61 23 88

FORME & SPORT-SANTE

OBJET : EDUCATION & PRATIQUE DES A.P.S (Activités Physiques et Sportives)

ACTIVITES : De Septembre à Juin - 1 cours d'essai GRATUIT par activité / pers.

ESSAIS / INSCRIPTIONS : POSSIBLE TOUTE L'ANNEE ! - Essais possible sur RESERVATION

DES COURS COLLECTIFS AVEC COACH DIPLOME **A ROMENAY !**



FIT'SANTE : Gym d'entretien SENIORS & PMR (Personne à Mobilité Réduite)

- **Public :** Personne > 60ans avec ou sans handicap quelconque
- **Exercices :** Aide au maintien de l'autonomie (force, équilibre, coordination, mobilité articulaire), lutte contre les effets de l'âge et des maladies : ostéoporose, arthrose, (poly)arthrite, rhumatisme, sclérose en plaque, parkinson, etc.)



FIT'ZEN : Gym douce anti-stress (souplesse, oxygénation & relâchement des tensions)

- **Public :** Toute personne en situation de stress souffrant de tensions musculaires régulières ou en perte de mobilité
- **Exercices :** Enchaînement d'étirements (issus du yoga, du tai-chi et méthode PILATES) associé à des techniques de respiration pour diminuer les tensions & libérer du STRESS.



FIT'PILATES : Gym douce posturale (tonification muscles profonds & problèmes de dos)

- **Public :** Toute personne souffrante du dos, désirant modifier sa posture ou souhaitant reconnecter son périnée / plancher pelvien / abdominaux (prévention hernie discale, inguinale, ombilicale, douleur sciatique & cruralgie)
- **Exercices :** Enchaînement de postures spécifiques au sol pour tonifier l'ensemble de la musculature et renforcer la ceinture abdominale profonde.



FIT'TONIC : Tonification musculaire globale adaptée (entretien silhouette & forme)

- **Public :** Toute personne désirant s'entretenir pour rester en forme, améliorer sa silhouette et retrouver de l'énergie toute l'année.
- **Exercices :** Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire (debout ou au sol) conclus par des exercices d'étirements spécifiques.



FIT'CARDIO : Cardio training dynamique (souffle, contrôle du poids & Energie au quotidien)

- **Public :** Toute personne désirant tonifier sa silhouette, améliorer son souffle, se défouler en musique et brûler des calories pour aider à une perte de poids ou retrouver de l'Energie au quotidien
- **Exercices :** Enchaînement de mouvements variés (issus du fitness, de la boxe pieds/poings, de l'athlétisme, etc.) sur fond de musique dynamique conclus par des exercices d'étirements spécifiques.