

Coupon d'inscription

DATE et JOUR souhaités :
(date/ Mois/année)

HORAIRES souhaités :

NOM et Prénom

Adresse postale :

Rue :

Code Postal Ville :

Numéro de téléphone Portable (obligatoire)

Adresse Mail :

Date de naissance :

Motif :

Règlement :

soit X 80 € =€ à domicile
(Frais de déplacement en supplément 0,35 € / km)

Soit X 50 € =€ à la salle

Par chèque : Banque.....

Numéro

En espèces :€

L'inscription ne sera prise en compte que si elle est accompagnée du règlement et minimum 15 jours avant la prestation. Merci pour votre compréhension.

Fait le..... A

Signature : précédée de la mention manuscrite

« Bon pour acceptation ».

ENCADREMENT Professionnel

Nicolas SALIOU : Educateur sportif

Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby. CQP AGA . BPJEPS
Activités Gymniques en formation.

Nos Parrains /Marraines

Michèle SEVIN

**Tennis de table
Handisport**

Jeux Paralympiques
Barcelone (1992),
Atlanta (1996),
Sydney (2000)
et Athènes (2004)



Médaillée or à Atlanta

Maxime CAZAJOUS

Trail / Ultra trail

14ème Madeira Island
Ultra Trail (2019)
3ème diagonale
des fous (2018)
2ème 90 Kms du
Mont Blanc (2018)
5ème Transgranaria
(2017).



COORDONNEES

Allée Jean BARTHET

64800 Nay

Tél: 06 83 86 25 20

E-mail: sautaprats@orange.fr

N°SIREN: 447 704 875

N° Préfecture :W643003304



Affiliation : 02064138800



Affiliation : 64/23



Affiliation : 064191302



CrossTraining / Stretching

Coaching

Handis / Valides



Venez nous rejoindre

Adultes / Séniors



AG2R LA MONDIALE



STRETCHING / MASSAGE RECUPERATION MUSCULAIRE

ETIREZ VOS MUSCLES ET
AMELIOREZ VOTRE SOUPLESSE
C'EST L'OBJECTIF DU
STRETCHING



J'améliore ma souplesse
et l'amplitude musculaire



Activité visant à **libérer les articulations**,
détendre et **étirer** à tour de rôle les différents
muscles.

Ces **postures lentes** favorisent la **détente** et le
retour au calme essentiel après une journée ou
un week-end mouvementé.

MASSEZ ET DETOXIFIEZ
RETROUVEZ UNE ENERGIE
EXPRESS AVEC LE
MASSAGE ACTIF



Fesses



Comment
Chat va ?

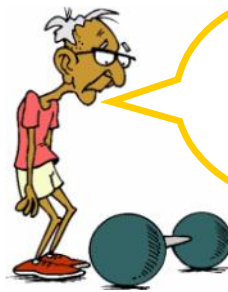


Hanches

Meilleure circulation sanguine, réduction du stress
après un effort intensif, **réduction des douleurs
retardées** liées à l'exercice physique, **Prevention
des blessures**

CROSS TRAINING Tous Niveaux

OBTENEZ UNE CONDITION PHYSIQUE
EXPRESS AVEC LE
CROSS TRAINING



Je crois que je
vais devoir
m'y remettre !



Les exercices **sous forme de circuit** visent
le **développement** de la **vitesse**, de la **force**,
de la **coordination**, de la **résistance**, de l'**équilibre**.



Activité **complète** mélangeant la
gymnastique, la **musculture**,
vous êtes sollicités sur le plan
cardio-vasculaire améliorant ainsi
votre **endurance**.



Le circuit est **adaptable**
au **niveau de chacun**.



Un travail en **petit groupe motivé**,
permettant d'**augmenter** rapidement
votre **condition physique**

COACHING

Vous souhaitez vous reprendre en main mais vous
n'osez pas ouvrir la porte d'une salle de sport !

Alors cette proposition de reprise d'activité avec
un suivi individualisé est pour vous !

Les motifs : prise de poids, fonte musculaire,
préparation physique pour aller vers une
performance, manque de mobilité

Nous vous proposons :

Des séances à domicile: 1h d'activité à 80€/h +
frais de déplacement 0,35€/km (le matériel
pédagogique n'est pas fourni)

Des séances individuelles dans notre salle: 1h
d'activité à 50€/h (le matériel pédagogique est
fourni)

Jours: **à définir** Horaires : **à définir**
Notre salle spécialisée est climatisée / chauffée

Activités proposées : **encadrées par un entraîneur
professionnel**.

Gymnastique douce, **stretching**, **massage
musculaire**, **CrossTraining**, **Renforcement
Musculaire**.

Prestation:

Le but est de vous redonner confiance en vous
pour les séances à domicile. **Celles-ci ne pourront
pas excéder 2 séances**. Vous pourrez prolonger
votre programme individualisé dans notre salle

Documents obligatoires:

Un certificat médical datant de moins de 6 mois
Une attestation d'assurance civile et individuelle