

SPORT FAMILLE **PLAISIR**



Du sport loisir **pour tous !**

SAISON
2018 - 2019

POUR LES ADULTES ▶

Pilates, Marche Nordique

Cross Training, Zumba

Gym Zen, Fit'Ball

COACHING PERSONNALISÉ

Et plus encore...



Découvrez aussi nos activités pour les ENFANTS



Pilates

La gym pour tonifier harmonieusement les muscles posturaux et affiner la silhouette. Le Pilates vous rend plus fort, plus souple et plus détendu, sans forcer. Conscience du corps, du mouvement et de la respiration sont les bases de cette pratique.

Cours débutant et intermédiaire.

Body Sculpt

Au sol ou debout, ce cours permet de sculpter tout le corps, développe la force et le tonus.

Cardio Boxe

Mélange de fitness et de boxe, cette discipline est ludique et technique. C'est un entraînement complet pour tonifier son corps et gagner son combat contre le stress ou les kilos superflus. Et le tout en musique !

Yogalates

Séance d'étirements alliant des mouvements de yoga et de Pilates sur fond musical, appropriée en cas de douleurs dorsales.

Accessible à tout public.

Marche Nordique

Pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie harmonieusement un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique. C'est un moyen idéal pour découvrir le sud de la Seine & Marne, ses paysages boisés et son histoire.

Gym Zen

A la croisée du yoga, du pilates et du Tai Chi, ce cours se focalise sur un travail profond des cuisses, renforce le dos et augmente la souplesse. La Gym Zen développe également le calme intérieur.

Free Fight - MMA

Discipline mélangeant différents sports et techniques de combat avec une préparation cardio-training.

Gym Tonic

Cours hebdomadaires comprenant enchaînements en musique, renforcement musculaire, stretching ...

Cardio Dancing Step

Quand cardio-training rime avec chorégraphie ! Venez travailler votre endurance, votre coordination et votre concentration sur des enchaînements de pas en musique.

Renfo. Musc./C.A.F

Sculpter vos cuisses, muscler votre sangle abdominale et raffermir vos fessiers, voilà l'objectif de ce cours intensif ciblé sur trois zones spécifiques. Cependant, le corps entier sera sollicité afin de le tonifier dans son ensemble.

Xtrem Workout

L'entraînement en circuit training est très varié, chaque séance est axée sur une dominante (cardio, musculation, endurance, zone du corps...). Cette méthode de travail au poids du corps est redoutablement efficace et exutoire.

Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité avec le plaisir de la musique et de la danse.

Venez vous dépenser sans y penser sur des rythmes endiablés !

Fit'Ball

Avec un Swiss Ball (ballon de gym), réalisez des exercices de tonification et de stretching. Venez vous muscler et travaillez votre souplesse et votre équilibre d'une manière amusante et efficace. Cours accessible à tous les niveaux et à tous les âges !

Cardio Fit/Zumba

Cours découpé en deux temps. 30min consacré au cardio training, afin d'améliorer son endurance et développer sa force et 30min de Zumba : salsa, cumbia, merengue sont au rendez-vous pour vous faire transpirer en vous amusant !

Cross Training

Venez augmenter votre condition physique grâce à un renforcement musculaire sous forme d'ateliers ludiques avec du matériel de musculation. Apprenez à connaître vos limites et tendez à les dépasser. Cours intense librement inspiré de la fameuse méthode de fitness dont l'efficacité n'est plus à prouver.

Coaching Personnalisé



Atteignez vos objectifs avec un coach sportif professionnel à vos côtés !

DIAGNOSTIQUE & OBJECTIFS

Que ce soit en vue de la préparation d'un évènement, de récupérer, de se remettre en forme ou encore de s'entretenir, bénéficiez de l'expertise et l'expérience d'un vrai coach. Il élaborera avec vous un programme sur mesure, 100% personnalisé, adapté en fonction de vos capacités, disponibilités et objectifs.

PROGRESSION & SUIVI

Progressiez à votre rythme, accompagné par les conseils de votre coach. Il vous suivra tout au long de votre évolution, s'adaptant au fur et à mesure de votre parcours individuel.

UN CADRE DE PRATIQUE PRIVILEGIE

Vos sessions d'entraînement se dérouleront dans la salle Sport Famille Plaisir de l'Agora des Associations de Pringy. Véritable salle de remise en forme, elle est spécifiquement équipée avec du matériel adapté au programme de chacun : strap training, kettle bell, poids libres, presse...

SPORT FAMILLE PLAISIR



Du sport loisir pour tous !

PLANNING DES ACTIVITES

Activité	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Halle des Sports - 14bis rue de Lourdeau - 77310 Pringy						
Cardio Boxe	19h00/20h00					
Free Fight	20h00/21h30					
Pilates Débutant			18h30/19h30			
Pilates			19h30/20h30			
Xtrem Workout			20h30/21h30			
Agora des Associations - 2 rue de Lourdeau - 77310 Pringy						
Yogalates	09h00/10h00				18h00/19h00	
Body Sculpt	18h30/19h30		18h30/19h30			
Zumba	19h30/20h30				19h00/20h00	
Gym Zen	20h30/21h30					
Cardio Dancing Step		18h30/19h30				
Xtrem Workout		19h30/20h30				
Cross Training		20h30/21h30				
Gym Tonic			09h00/10h00		09h00/10h00	
Cardio-Fit / Zumba			19h30/20h30			
Renforcement Musculaire/C.A.F			20h30/21h30			10h00/11h00
Fit'Ball				09h00/10h00		
Agora des Associations - Salle Sport Famille Plaisir						
Cross Training	19h30/20h30					
Coaching personnalisé				18h30/19h15		11h00/11h45
				19h15/20h00		11h45/12h30
				20h00/20h45		
				20h45/21h30		
A l'extérieur						
Marche Nordique		09h00/10h30		09h00/10h30		10h30/12h00

Tarifs à l'année (hors vacances scolaires)

FORMULE	1h00/ semaine	1h30/ semaine	2h00/ semaine	3h00/ semaine	Illimité
1 Adulte	175 €	206 €	283 €	316 €	350 €
2 Adultes	263 €	309 €	425 €	475 €	525 €
3 Adultes	350 €	412 €	566 €	633 €	700 €
1 Enfant*	155 €	185 €	228 €	243 €	257 €
2 Enfants	232 €	278 €	342 €	364 €	386 €
3 Enfants	309 €	371 €	455 €	485 €	514 €
1 Adulte & 1 Enfant	252 €	299 €	398 €	438 €	478 €
1 Adulte & 2 Enfants	330 €	391 €	511 €	559 €	607 €
2 Adultes & 1 Enfant	340 €	402 €	540 €	597 €	653 €
Famille (4 et +)	463 €	515 €	567 €	609 €	650 €
Tarif réduit**	129 €	144 €	165 €	175 €	185 €
Tarif Marche Nordique	-	160 €	-	212 €	265 €
Coaching personnalisé	300 € pour 2 sessions de 45min/semaine				

* Le tarif enfant est appliqué jusqu'à 16 ans

** Le tarif réduit s'applique aux demandeurs d'emploi et aux étudiants sur présentation d'un justificatif.

- Adhésion annuelle comprise (25€)

- Les tarifs tiennent compte d'une réduction de 50% pour les autres membres d'une même famille. (filialité directe sur présentation d'un justificatif).

INSCRIPTIONS

Au Forum des Associations

- Le **8 Septembre 2018** à la base de loisirs de Saint-Fargeau-Ponthierry, de 10h à 17h30.

- **10% si inscription sur le Forum.** Paiement en plusieurs fois possible ! (chèques / espèces, mensualisations sur 10 mois / ANCV Chèques vacances et Coupons sport).

Documents à fournir pour l'inscription

- Certificat médical
- Règlement
- Justificatif si tarif réduit

Renseignements

Reprise des activités le **10 Septembre 2018**

Promo Spéciale Rentrée

Inscrivez-vous avec un.e ami.e n'ayant jamais fait parti.e de l'association Sport Famille Plaisir, rendez vos dossiers d'inscription complets et bénéficiez de **25% de réduction** chacun.e. !

SPORT FAMILLE PLAISIR



Du sport loisir pour tous !

Plus d'infos sur :

06 17 04 89 49

www.sport-famille-plaisir.fr

sport.famille.plaisir@gmail.com



Retrouvez nous !

NOUVEAU

YOGA ENFANTS



LE LUNDI DE 17H00 À 18H30 POUR LES 5-10 ANS // 2X45MIN

LE YOGA POUR LES ENFANTS EST UNE ACTIVITÉ DOUCE, DYNAMIQUE, LUDIQUE ET BIENVEILLANTE. C'EST APPRENDRE À MIEUX APPRÉHENDER SES ÉMOTIONS, SE RELAXER ET SE DÉFOULER.

LE YOGA PERMET DE GAGNER EN SOUPLESSE, EN CONFIANCE ET EN CONCENTRATION.

ATELIER
YOGA PARENTS-ENFANTS
1 FOIS PAR MOIS !
CONTACTEZ-NOUS :)

SPORT FAMILLE PLAISIR



Du sport loisir pour tous !



Plus d'infos :

06 17 04 89 49
sport.famille.plaisir@gmail.com
www.sport-famille-plaisir.fr

Retrouvez nous aussi sur 



Toussaint, Hiver, Printemps & Été

A chaque période de vacances son thème sportif !

Les Vacances à thèmes c'est découvrir, créer, s'amuser et apprendre grâce à des thèmes à la fois pédagogiques et ludiques.

Les Vacances à thèmes ce sont deux thèmes adaptés aux 4-6 ans et aux 7 ans et +, un pour chaque semaine de vacances scolaires.

Les Vacances à Thèmes, ce sont des vacances sportives et stimulantes pour le corps et pour l'esprit !

**POUR LES VACANCES DE TOUSSAINT 2018,
DEMANDEZ LE DÉTAIL DU PROGRAMME !**

Le programme couvre toutes les familles de sports (sport collectif, sport d'opposition, pleine nature, athlétisme etc. ...) et les activités changent à chaque période scolaire de l'année.

Elles sont adaptées à chaque tranche d'âge

Deux activités sportives de 45min sont proposées à chaque cours.



Période	ÂGE	LUNDI / MARDI / JEUDI de 17h00 à 18h30		SAMEDI de 10h00 à 11h30	
Rentrée Scolaire ▶	4/6 ans	Gymnastique	Jeux d'orientation	Athlétisme	Handball
Toussaint	7 ans et +	Jeux d'orientation	Gymnastique	Handball	Athlétisme
Toussaint ▶	4/6 ans	Kinball	Art du Cirque	Football	Accrosport
Noël	7 ans et +	Art du Cirque	Kinball	Accrosport	Football
Janvier ▶	4/6 ans	Jeux d'opposition	Jeux de raquettes	Kinball	Jeux d'opposition
Vacances de février	7 ans et +	Badminton	Jeux d'opposition	Hockey	Kinball
Février ▶	4/6 ans	Parkour Yamakasi	Tir à l'Arc	Arts du cirque	Jeux d'orientation
Pâques	7 ans et +	Tir à l'Arc	Base-Ball	Jeux d'orientation	Ultimate
Pâques ▶	4/6 ans	Rollers	Athlétisme	Parkour Yamakasi	Foot US
Fin Juin	7 ans et +	Athlétisme	Rollers	Foot US	Base-Ball

Les cours sont dispensés dans la Salle de motricité, rue de la fileuse

L'ÉCOLE MULTI-SPORTS

L'éducation par le sport

SPORT FAMILLE PLAISIR



Du sport loisir pour tous !

Des activités hebdomadaires
en période scolaire
Le lundi, mardi, jeudi
& le samedi matin
De 4 à 11 ans

2 sports différents !
2X45min/cours !

L'École Multi-Sports c'est développer et améliorer en s'amusant ses capacités motrices à travers des valeurs comme la coopération, le respect, le goût de l'effort et la solidarité.

Adhérente de la charte des Écoles Multi-Sports, l'association Sport Famille Plaisir vous propose un programme complet, riche et varié, encadré par des éducateurs sportifs diplômés d'état.



SPORT FAMILLE PLAISIR



Du sport loisir **pour tous** !



POUR
LES ENFANTS

SAISON
2018 - 2019



Activités hebdomadaires
en période scolaire
Le lundi, mardi, jeudi
& le samedi matin



NOUVEAU

YOGA ENFANTS
POUR LES 5-10 ANS



et les...



Une grande aventure sportive
à chaque saison pour
découvrir et apprendre
en s'amusant !



Découvrez aussi nos activités pour les **ADULTES**