

Avec nos éducatrices et éducateur sportif-ves diplômé-es passionné-es inspiré-es branché-es motivé-es attentionné-es débridé-es



Sylvie

Brevet Professionnel JEPS
Activités Physiques pour Tous,
Instructrice Tendance, Acti'March,
Marche Nordique, Activités
Physiques Adaptées APA Sport sur
ordonnance, BEES 1 Aïkido.



Jeff

Brevet Professionnel JEPS
Activités Physiques pour Tous,
Instructeur Marche Nordique,
Gym Bien Vieillir, BNSSA.



Lucie

Brevet
Professionnel JEPS
AAN, PSE2

Notre pédagogie sport santé :

Les séances en salle durent 1h15 pour assurer
un minima de 1 heure effective d'activité
et une approche personnalisée
selon les besoins de chacun.

Les séances en extérieur sont également conçues
sur la base d'une pédagogie différenciée
et offrent une expérience ludique et personnalisée.

Journée PORTES OUVERTES

samedi 21 sept.

Plan d'eau / gymnase
Embrun

**Vous allez
bouger
Vous allez
aimer!**

Inscriptions
en ligne

Païement : carte
ou chèque/en
1 ou 3 fois

Inscriptions :
Forum des assos. 07/09
ou Manutention 14/09

Saison :
du lundi 16 septembre
au samedi 28 juin 2025

APA
Sport Santé
sur ordonnance

<https://gymnatureforme.fr>
contact@gymnatureforme.fr

7, rue du Séminaire, 05200 EMBRUN

N° TÉL à l'intérieur

Association loi 1901 affiliée à la Fédération Française
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Notre partenaire



2024/2025
Gym posture | Stretching
Renfo musculaire | Pilates
Cardio training | Bien-être
Multi-marches | M. Nordique
Multi-activités
Danse en ligne | Country
Aquagym

**FORFAIT
LIBERTÉ**

COURS EN SALLE*
ILLIMITÉS
290 €

annuel

* 11 séances
en salle
(de 1h15 chacune)

Le forfait Liberté ne concerne ni
les cours en extérieur ni l'aquagym.

Ne pas jeter sur la voie publique - sylvie brossois - www.atelier-graphique.fr



Planning des activités 2024-2025

Jours	Matin		Après-midi jusqu'à 18h15		À partir de 18h	
Lundi	9h30 - 12h00 MULTI-MARCHES Sport Santé Jeff		 Le bien-être ça s'apprend !	15h15 - 16h30 Gym BIEN-ÊTRE Châteauroux Jeff	17h - 18h15 Gym POSTURE & Stretch Dojo étage Sylvie	18h15 - 19h30 Gym RENFO & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie
				15h - 16h15 DANSES EN LIGNE Pavillon de danse Sylvie	17h00 - 18h00 AQUAGYM Petit bassin Lucie	
Mardi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Intermédiaire Jeff					
Mercredi	9h15 - 10h30 Gym RENFO & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie	10h30 - 11h45 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	14h00 - 15h15 GYM DOUCE Dojo RDC Jeff		18h00 - 19h15 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	19h15 - 20h30 DANSES EN LIGNE Dojo étage Sylvie
	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Engagée Jeff		14h15 - 15h30 PILATES Dojo RDC Sylvie			
Vendredi		10h15 - 12h00 MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé Sylvie	12h00 - 13h00 AQUAGYM Petit bassin Lucie	FORFAIT LIBERTÉ Accès à volonté à l'année aux cours en salle en couleur orange Ne concerne pas les cours en extérieur ni l'aquagym		
Samedi	9h30 - 10h45 CARDIO TRAINING Gymnase lycée Jeff	Sylvie 06 89 61 85 78		Jeff 06 45 73 88 60	Lucie 06 72 49 51 92	

DANSES EN LIGNE et COUNTRY

Danses sociales qui ne nécessitent pas de partenaire, sur musiques latino, rock, country, jazz, tango et divers.

Gym POSTURE & Stretch

Assouplissement global, mobilité, maintien postural, dos, muscles profonds, équilibre, respiration, coordin., fit ball.

Gym RENFO & Cardio

Renforcement musculaire ciblé, par groupes musculaires et global avec base cardio. Tout en intensité et en musique. Avec et sans matériel, fit ball, fit'stick...

Gym BIEN-ÊTRE et Gym DOUCE

Pour développer souplesse, posture, concentration, équilibre et tonicité tout en douceur et fluidité.

AQUAGYM

Mixer le renforcement aux bienfaits du milieu aquatique.

MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé

Activités variées et ludiques en milieu extérieur.

MULTI-MARCHES Sport Santé

Techniques variées liées à la marche en pleine nature.

MARCHE NORDIQUE Intermédiaire ou engagée

Pour se balader, découvrir et se dépenser, ou pousser l'effort cardio en pleine montagne sur itinéraires variés.

CARDIO TRAINING

Activité variée très dynamique focalisée sur les capacités cardio-pulmonaires. Avec et sans matériel, fit'stick...

PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds, mobilité générale, développement d'une conscience approfondie de son corps, avec et sans accessoires.