

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



Sylvie

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



Benjamin

Brevet Professionnel JEPS
Multi-Activités Physiques ou
Sportives pour Tous.



Lucie

Brevet
Professionnel JEPS
AAN, PSE2

Notre pédagogie sport santé :

Les séances en salle durent 1h15 (sauf **) 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.



**Vous allez
bouger
Vous allez
aimer!**

**Inscriptions
& paiement en
ligne**
ou par carte
ou chèque/en
1 à 3 fois

Inscriptions :
Forum des assos. 05/09
ou Manutention 12/09

Saison :
du lundi 7 septembre
au samedi 26 juin 2026

APA
Sport Santé
sur ordonnance

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

Dojo Lapeyrouse
7, rue du Séminaire, 05200 EMBRUN

N° tél à l'intérieur

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

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



Gym Nature Forme
GNF



Le bien-être ça s'apprend !

2026/2027
Gym posture | Stretching
Renfo musculaire | Pilates
Cardio training | Bien-être
Marche santé | M. Nordique
Multi-activités | Yoga
Dance Line | Couple** | Country**
Aquagym

FORFAIT*
ACCÈS LIBRE À

**TOUTES LES
ACTIVITÉS d'1h15**

**290 €
l'année**

Intérieur + extérieur

- 5% dès la 2^e activité
à l'année (Hors forfait)

* FORFAIT = 16 activités : les séances en salle
+ la Marche santé + la Multiactivités en extérieur
hors marches nordiques et aquagym.

** Cours gratuits pour les adhérents.

Planning des activités 2026-2027

Jours	Matin	Midi ou après-midi jusqu'à 18h15				À partir de 18h						
Lundi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Modérée Extérieur Benjamin	13h45 - 15h00 LINE DANCE Débutant Latino, Pop, Rock, Jazz Tango, Monde, Country... Pavillon de danse Sylvie	15h15 - 16h30 Gym BIEN-ÊTRE Châteauroux Benjamin	17h - 18h15 Gym POSTURE & Stretch Dojo étage Sylvie	18h15 - 19h30 RENFO & Cardio Dojo étage Sylvie	19h30 - 20h45 HATHA YOGA Dojo étage Sylvie						
			15h - 16h15 LINE DANCE Pavillon de danse Sylvie	17h00 - 18h00 AQUAGYM Petit bassin Lucie		19h00 - 20h00 ** DANSE en couple Savines+Lac Bénévoles	20h00 - 21h00 ** DANSE en couple Savines+Lac Bénévoles					
Mardi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Intermédiaire Extérieur Benjamin	Sylvie 06 89 61 85 78 Benjamin 07 71 55 89 48 Lucie 06 72 49 51 92  Le bien-être ça s'apprend !										
Mercredi	10h10 - 11h25 Gym RENFO & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie	11h25 - 12h40 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	14h00 - 15h15 GYM DOUCE Dojo RDC Sylvie	15h30 - 16h45 MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé Extérieur Sylvie		18h00 - 19h15 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	19h15 - 20h30 PILATES Dojo étage Sylvie					
Jeudi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Engagée Extérieur Benjamin	 NOUVEAU FORFAIT LIBERTÉ * Accès à volonté à l'année TOUS les cours d'1h15 intérieur + extérieur Ne concerne pas la marche nordique										
Vendredi	9h00 - 10h15 MARCHE Santé Extérieur Benjamin							12h00 - 13h00 AQUAGYM Petit bassin Lucie				20h30 - 21h30 ** DANSE COUNTRY cours bénévole Pavillon de danse Carine
Samedi	9h00 - 10h15 CARDIO TRAINING Gymnase lycée Benjamin											
** Cours gratuits pour les adhérents												

DANSE LINE COUNTRY** COUPLE**

Danses sociales en salle des styles variés sur musiques latino, rock, country, jazz, tango, reggaeton...

Gym POSTURE & Stretch

Assouplissement global, mobilité, maintien postural, dos, muscles profonds, équilibre, respiration, coordination.

Gym RENFO & Cardio

Renforcement musculaire global avec base cardio 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.

MARCHE Santé

Les bienfaits en douceur de la marche en pleine nature.

MARCHE NORDIQUE modéré - intermédiaire - engagée

3 niveaux pour une adaptation optimale à chacun des pratiquants : se balader, découvrir, se dépenser ou pousser le cardio en pleine montagne sur itinéraires variés et adaptés à votre capacité cardio-pulmonaire.

MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé

Activités variées et ludiques en milieu extérieur.

AQUAGYM

Mixer le renforcement aux bienfaits du milieu aquatique.

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 et développement d'une conscience fine de son corps.

HATHA YOGA

Développer l'aisance physique, l'équilibre psychique et le bien-être à travers les postures traditionnelles du yoga, la respiration et l'écoute de soi.

Les séances en salle durent 1h15 (sauf **).

Ce planning est susceptible d'être modifié et adapté en cours d'année.

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