

PRESENTATION DU CLUB



La Saint Claude Gym est un club centenaire officiellement né le 29 Mai 1910, et 2^e au classement national pour la saison 2019 – 2020.

Notre vocation primaire est la **Gymnastique Artistique Masculine (GAM)** dont l'objectif est d'**atteindre la DN A1** mais les activités du club sont déclinées en 3 groupes : Loisir, Compétition et Bien-Être

Tous nos cours, quelle que soit la catégorie, sont donnés par des encadrants diplômés, dont Simon et Gautier, salariés du club. Ils s'engagent à **transmettre nos valeurs** que sont : le respect de la personne ; l'éducation des jeunes ; la tolérance, l'éthique sportive ; et de façon plus générale toutes les valeurs qui contribuent à l'épanouissement des jeunes.

Le club organise tout au long de l'année des **événements conviviaux** qui réunissent **parents, enfants et membres du club** (Journées à thèmes, Soirées Fitness, Rencontre de Proximité Access'Gym, Gala de fin d'année, etc.)

Nous vous invitons à rejoindre l'équipe de bénévoles qui est indispensable au bon fonctionnement de La Saint Claude Gym

SECTEUR AQUAGYM

L'AquaGym est une activité complète qui renforce de très nombreux muscles (Epaules, bras, sangle abdominale, fessiers, cuisses, etc.) pour des effets esthétiques et d'amélioration de la santé physique ; sans aucun risque de blessures



ACTIVITÉ	GRUPE A rendre sur la fiche d'inscription	HORAIRES	COTISATION CLUB
AQUAGYM	AQ1	MERCREDI 18H15 – 19H00	235€
<i>Lieu de pratique</i> : Piscine Notre-Dame, Rue de la Grange du Collège, 25000 Besançon	AQ2	MERCREDI 19H00 – 19H45	
	AQ3	JEUDI 18H30 – 19H15	
	AQ4	JEUDI 19H15 – 20H00	
	AQ5	JEUDI 20H00 – 20H45	



Gym compétition



Baby Gym



Gym Urbaine



Acro Gym



Zumba



Abdo-fessiers



Gym Douce



AquaGym

SECTEUR FITNESS

De 15 à 99 ans, venez vous dépenser et faire du sport en vous amusant à *La Saint Claude Gym*

Nous vous proposons une formule annuelle donnant accès à l'ensemble de nos cours de la semaine, de la Gym Douce aux cours de renforcement, en passant par la Zumba

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche <i>nouveauté</i>
GYM DOUCE 9h - 10h	GYM DOUCE 9h - 10h			GYM DOUCE 9h - 10h	BALANCE FORM 9h15 - 10h00	BALANCE FORM 9h15 - 10h00
BODY SCULPT 12h15 - 13h					ZUMBA 10h05 - 10h50	CARDIO FORM 10h05 - 10h50
ABDOS FLASH 13h - 13h30					BODY SCULPT 10h55 - 11h40	
BODY SCULPT 18h25 - 19h10	CARDIO FORM 18h30 - 19h15		CARDIO FORM 18h15 - 19h15	BODY SCULPT 18h30 - 19h15		
ZUMBA 19h10 - 19h55	STRETCHING <i>nouveauté</i> 19h15 - 20h	BODY SCULPT 19h - 20h		ZUMBA 19h15 - 20h		

Nouveauté !
Séances le Dimanche

Formule classique
235€



Cette formule vous donne accès à l'ensemble des cours proposés du LUNDI au SAMEDI, toute l'année, hors vacances scolaires*

Formule Dimanche
~~120€~~ -> 100€



Cette formule vous donne accès à nos nouveaux créneaux du DIMANCHE matin, toute l'année, hors vacances scolaires*

Formule Complet
285€



Cette formule vous donne accès à nos nouveaux créneaux du LUNDI au DIMANCHE matin, toute l'année, hors vacances scolaires*

*STAGE VACANCES
10€/Semaine

Deuxième nouveauté 2021
Des stages vous seront proposés durant les vacances scolaires*, réservé à nos adhérents pour **10€/semaine**, avec un minimum de 3 cours par semaine.
* Hors vacances de Décembre

Un 1^{er} bilan de la fréquentation des cours aura lieu durant les vacances de la Toussaint. Les cours seront maintenus sous condition d'une participation suffisante

GYM DOUCE

Pour les séniors, la remise en forme ou un travail sur la rééducation (après accident, problème de santé..).

BODY SCULPT

Venez raffermir votre silhouette et tonifier votre corps au travers de ce cours collectif et ludique.

CARDIO FORM

Venez développer votre endurance et dépenser votre énergie dans ce cours !

BALANCE FORM

Pour un renforcement musculaire à base de pilates et de yoga, un travail complet de souplesse et d'équilibre.

ABDOS FLASH

Un moyen rapide afin de renforcer et de maintenir toute la sangle abdominale.

ZUMBA

Bougez, dansez et amusez-vous sur les musiques du monde. Ce cours améliore les capacités d'endurance et de coordination

STRETCHING

Venez assouplir, étirer vos muscles et articulations, un moment de détente basé sur la respiration et la souplesse.