

BIEN-ÊTRE

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















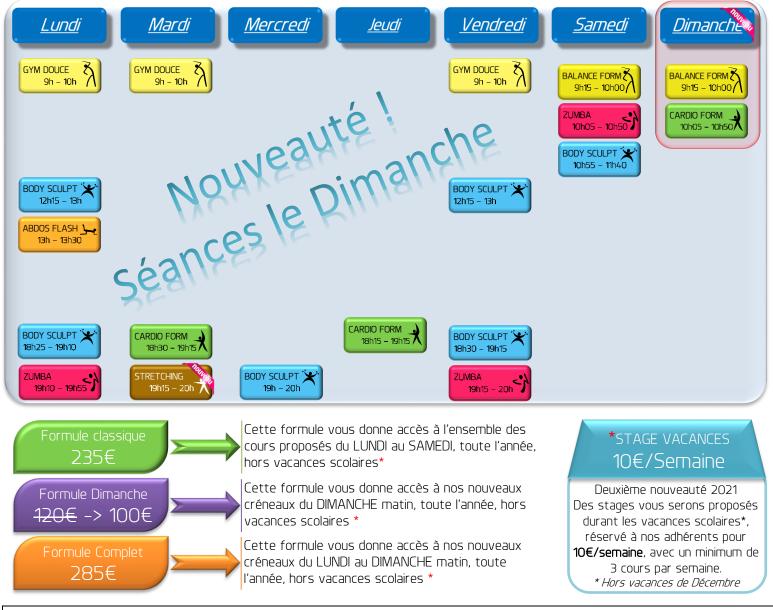


compétition Baby, Gym Gym Urbaine Acro, Gym Zumba Abdo-fessiers Gym Douce AquaC

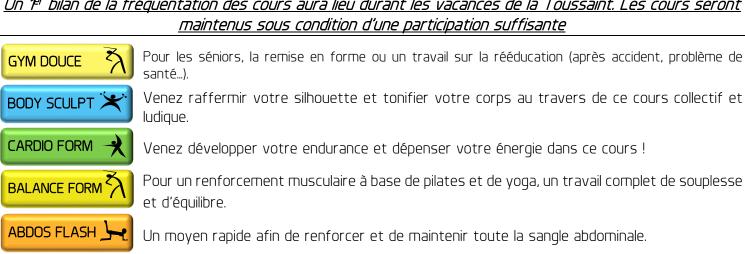
SECTEUR FITNESS

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



Un 1^{er} bilan de la fréquentation des cours aura lieu durant les vacances de la Toussaint. Les cours seront



d'endurance et de coordination

respiration et la souplesse.

ZUMBA

STRETCHING

Bougez, dansez et amusez-vous sur les musiques du monde. Ce cours améliore les capacités

Venez assouplir, etirer vos muscles et articulations, un moment de détente basé sur la