



ROQUEBRUNE SPORTS

Saison 2018/2019 *début des activités le lundi 17 septembre 2018*

Gym Urbaine

Stretching

Fun Fit Dance/L I A

Power Training

Body Sculpt

Pilates

Marche Nordique

Renforcement musculaire

PLANNING HEBDOMADAIRE

	9h-10h	9h-11h	10h30-11h30	11h-12h	14h-16h	18h-19h	18h30-19h30	19h-20h
Lundi				Pilates Salle Salvagno		Pilates Dojo	Body Sculpt Perrussier	
Mardi			Gym Renfo. Musculaire Perrussier		Marche Nordique		Fun Fit Dance L I A Perrussier	
Mercredi							Gym Urbaine extérieur	
Jeudi			Gym Renf. Musculaire Perrussier		Marche Nordique			Stretching S. Régis Power Training Perrussier
Vendredi							Gym Urbaine extérieur	
Samedi	Gym Renfo. Musculaire Dojo	Marche Nordique						

ADRESSES

Dojo	Espace des arts martiaux - 18 Bd JF Kennedy-Village
Le Perrussier	Salle Léon Jaume - CLCS - Route de Saint Aygulf
Salle Salvagno	Place Salvagno - à côté de la poste -Village
Suzanne Régis	Route des Pins Parasols-salle de sports- Bouverie
Salle des Pins Parasols	1° séance—Allée des Bleuets-Les Pins Parasols- Bouverie

ADRESSES

Internet : <http://roquebrune-sports.fr/> et Facebook : <https://www.facebook.com/>

ROQUEBRUNE SPORTS

Saison 2018 - 2019



Pilates



Body Sculpt



Renforcement
Musculaire



Stretching



Power
Training



Fun Fit
Dance - LIA



Gym
Urbaine



Marche
Nordique

RESPONSABLE GYMNASTIQUE	Dominique POILLY	06 28 32 14 75
PILATES	Chrystelle CHAUDRON	06 61 47 96 01
BODY SCULPT	Nacera SADOUKI	06 16 68 09 83
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Dominique MARCHAL	06 30 33 30 92
STRETCHING	Thierry WAYMEL	06 07 38 37 56
FUN FIT DANCE - LIA	Isabelle PIQUARD	06 88 16 13 58
GYMNASTIQUE URBAINE	Céline COPPI	06 63 86 36 84
POWER TRAINING	Sandrine LYSIAK	06 29 18 46 87
MARCHE NORDIQUE	Antoinette PARMENTIER	06 23 37 91 69

<https://www.facebook.com/roquebrunesports/>

Site Internet <http://roquebrune-sports.fr/>

PILATES

La méthode PILATES est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.

Ces exercices ont pour but d'étirer et de renforcer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents, et d'améliorer notre alignement corporel.

Lundi 11h/12h Salvagno et 18h/19h Dojo

BODY SCULPT

Technique performante et ultra dynamique permettant de renforcer l'aspect cardio-vasculaire et de sculpter un corps tonique et musclé.

Il se pratique de façon collective, en musique avec ou sans matériel en fonction des séances.

L'alternance en cardio-vasculaire et renforcement musculaire s'impose.

Lundi 18h/19h Perrussier

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire est destiné à augmenter la masse musculaire en pratiquant une série d'exercices sur de la musique.

Les bienfaits du renforcement musculaire : Un gain de volume musculaire, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons, et un système cardio-vasculaire plus résistant.

Mardi et jeudi : 10h30/11h30 Samedi 9h/10h

FUN FIT DANCE - LIA

Cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante, permettant de développer l'endurance et la coordination.

Pas de base simples et accessibles sollicitant l'ensemble du corps. Un excellent moyen de bouger, de se tonifier, de se défouler.

Mardi 18h30/19h30 Perrussier

STRETCHING

Cours basé sur des étirements afin de faciliter un entretien musculaire orienté sur le relâchement et la tonification.

**Les premiers jeudis de chaque mois :
Kinésiologie sportive.**

Rééquilibrage énergétique à travers l'exécution d'exercices en relation avec les méridiens d'acupuncture.

Jeudi 19h/20h Suzanne Régis

POWER TRAINING

Cours efficace et ludique, mélange de cardio-vasculaire et d'exercices d'endurance musculaire.

Ouvert à tous ceux qui souhaitent développer leur forme, leur tonicité, et suivre leur progrès musculaire.

Jeudi 19h/20h Perrussier

GYM URBAINE

Effectuer un parcours ludique, en extérieur, en exploitant le mobilier urbain et le milieu naturel à des fins de forme, de santé et de tonicité.

Amélioration cardio-vasculaire, souplesse, endurance, habilité motrice, équilibre et renforcement musculaire

La gym en liberté.

Mercredi et Vendredi 18h30/19h30 en extérieur

MARCHE NORDIQUE

Sport d'endurance, la marche nordique est un excellent choix pour se mettre en forme et la garder. Les bâtons servent à se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles : épaules, bras, abdos, fessiers, cuisses ainsi que le système cardio-vasculaire. Elle aide également à l'équilibre et la coordination. Ouverte à toutes et tous quel que soit l'âge (de 16 à 99 ans...)

**Mardi 14h/16h et Samedi 9h/11h
1^{er} et 3^e Jeudi de 14h à 16h**

Roquebrune Sports, une forme associative pour la pratique sportive.
 Un encadrement professionnel et bénévole pour des cours conviviaux.
 Roquebrune Sports c'est la Marche Nordique, la Gymnastique sous différentes formes,
 les sorties mensuelles et le voyage annuel avec un seul objectif
 le plaisir dans la pratique sportive.
 Alors pour nous rejoindre c'est simple comme un coup de fil !

Tarifs saison 2018/2019 – Cotisation annuelle (*assurance individuelle incluse*)
Gym : 120 € (couple 220 €)

Marche nordique : 110 € (couple 200 €)

Adhésion Gym + marche nordique 1 chèque de 120 € + 1 chèque de 50 € = 170 €

Sorties mensuelles : 30€ à l'année - Gratuites pour les adhérents des sections



Responsables de Sections

PRESIDENT	Robert MASSON	06 60 43 19 59
MARCHE NORDIQUE	Antoinette PARMENTIER	06 23 37 91 69
GYMNASTIQUE	Dominique POILLY	06 28 32 14 75
SORTIES MENSUELLES	Chrystelle CHAUDRON	06 61 47 96 01

Pour tous renseignements, rejoignez nous sur facebook roquebrune sports,
 visitez notre site roquebrune-sports.fr ou contactez nos responsables de section.

