



Hygiène Espace Santé Sport Bien-être
 12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
 cg.hygienavie@gmail.com
 www.hygienavie.fr

Planning Sport 2021/2022

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Salle de musculation	10h/20h	8h30/12h-18h/20h	11h/13h30-18h/20h	10h/20h	8h30/13h30	Fermée
9h - 10h		ATELIER GYM DOS sur prescription				1 ^{er} et 3 ^{ème} Samedi/mois
10h - 11h	PILATES N 1			YOGA	BODY SCULPT	CIRCUIT TRAINING
11h - 12h	CIRCUIT TRAINING		GYM DOUCE	TRX 30' STRETCH	PILATES N 2	
12h30 - 13h30	PILATES tous niveaux		PILATES tous niveaux	CIRCUIT TRAINING		
15h - 16h	ATELIER GYM ASSISE sur prescription					
17h - 18h	ATELIER SOPHRO - YOGA					
18h - 19h	PILATES N 1	PILATES tous niveaux	TRX	CIRCUIT TRAINING		
19h - 20h	YOGA	TRX	CAF	PILATES N 2		

Cours avec...

Céline GIRAUD

Franck BARTHELEMY

Jimmy HAMON

SPORT

Salle de musculation (Année civile)

Accès libre aux appareils de Fitness suivant ouverture de la salle
 2 cours par semaine maxi

Trimestre : 75€

Année civile : 270€

Cours collectifs (Du 6 septembre à mi-juillet)

Voir le planning

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BODYSULPT (travail global), **TRX** (Travail avec système de suspension), **CAF** (cuisse abdos fessiers), **CIRCUIT TRAINING** (format atelier)

APPROCHE DOUCE

GYM DOUCE (travail global), **PILATES** (renforcement/mobilité dos abdos), **STRETCHING** (étirements).

Présentiel	Vidéo
1 cours / semaine : 220€	1 cours / semaine : 140€
2 cours / semaine : 374€	2 cours / semaine : 225€

A la carte

Cours collectifs :

Le cours 12€ Adhérent et Non Adhérent 15€

Carnet de 10 cours -10%

Cours individuel :

Le cours 40€ Adhérent et Non Adhérent 45€

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Séance individuelle Sophro, écoute, Yoga

Entretien d'écoute, séance s'inscrivant dans une relation d'aide.
 Relaxation corps, esprit, état d'être. Thérapie psycho corporelle.

1 séance bilan : 50€

Forfait 5 séances 1h : 225€

Cours collectifs de Sophro/Yoga

Relaxation, éveil de conscience et synchronisation du souffle avec le mouvement.

ATELIER A THEME SOPHRO/YOGA (2pers. min.)

Accouchement, insomnies, stress, douleur, examens... Voir la page actualité sur le site internet.

Cours collectifs de Yoga (Du 13 septembre à fin juin)

YOGA

Le Yoga est la recherche de l'union du corps et de l'esprit par la conscience du souffle. Un souffle plus lent, proche de l'unité primordiale, vers un cheminement spirituel.

Lundi 19h et Jeudi 10h

1 cours / semaine : 220€

2 cours / semaine : 374€

- Adhésion annuelle à l'association obligatoire : 10€

- Cours sur inscription, places limitées

- Possibilité de changer de cours sur demande

- Possibilité de paiement en plusieurs fois

- Facture pour prise en charge par votre mutuelle