



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed



SPORTy'
FORM

ASSOCIATION

Gardons La Forme à Landerneau

SAISON 2025-2026
DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 27 JUIN 2026

PLANNING SAISON 2025 - 2026

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	SALLES*	ANIMATEURS
LUNDI	Swiss Ball (1)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Gym tonique (2)	14h00 - 15h00	La Fabrik	Régine André
	Gym Adapt' (3)	15h00 - 16h00	La Fabrik	Régine André
	Pilates® fondamental (4)	18h15 - 19h15	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym tonique (5)	18h30 - 19h30	Lavallot	Sabine Abhervé-Guéguen
	Pilates® fondamental (6)	19h15 - 20h15	MQ Kergreis	Anita Jégou
	Gym tonique (7) Gym tonique (8)	19h45 - 20h45	Lavallot La Fabrik	Sabine Abhervé-Guéguen Maëva Poher
MARDI	Pilates® méthode De Gasquet (9)	12h15 - 13h15	La Fabrik	Florence Quenez
	Postural Training (10)	18h00 - 19h00	Tourous	Laurence Falcucci
	Gym tonique (11)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Marie-Laure Le Guen
	Body Flow (12) Strong Nation® (13)	19h10 - 20h10 20h20 - 21h20	Tourous Tourous	Laurence Falcucci Elisabeth Chalom
MERCREDI	Swiss Ball (14) Body Flow (15)	12h15 - 13h15 18h15 - 19h15	Family Lavallot	Marie-Laure Le Guen Laurence Falcucci
	Full dance® tout public (16) Gym Tonique et Full Dance® (17)	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	La Fabrik La Fabrik	Catherine Daniel Catherine Daniel
	Stretching Dynamic (18)	19h00 - 20h00	Family	Florence Quenez
	Renforcement musculaire (19)	19h15 - 20h15	MQ Kergreis	Régine André
	Total training (20)	19h30 - 20h30	Lavallot	Laurence Falcucci
	Pilates® méthode De Gasquet (21)	20h15 - 21h15	La Fabrik	Florence Quenez
JEUDI	Gym tonique (22) Gym tonique (23)	09h15 - 10h15 18h30 - 19h30	La Fabrik Jules Ferry	Marie-Laure Le Guen Marie-Laure Le Guen
	Abdos/dos méthode De Gasquet (24)	19h00 - 20h00	La Fabrik	Florence Quenez
	Circuit training (25)	20h15 - 21h15	La Fabrik	Alexandre Gilles
	VENDREDI	Abdos/dos méthode De Gasquet (26) Stretching Dynamic (27)	11h10 - 12h10 12h15 - 13h15	La Fabrik La Fabrik
Circuit training (28)		18h00 - 19h00	La Fabrik	Alexandre Gilles
SAMEDI		Gym tonique (29) Zumba® (30)	10h15 - 11h15 11h30 - 12h30	La Fabrik La Fabrik

Cours de gym bien-être

Pilates® fondamental : pratique visant à renforcer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit.

Pilates® méthode De Gasquet : renforcer ses muscles centraux et posturaux, développer son tonus musculaire tout en préservant son périnée. Méthode APOR De Gasquet qui combine posture et respiration. À la fin de la séance le corps est tonifié et l'esprit apaisé.

Stretching Dynamic : pratique qui combine les étirements et le renforcement musculaire. Résultat : vous gagnerez en souplesse en force et en énergie tout en relâchant les tensions musculaires et articulaires.

Postural Training : sollicitation des muscles profonds, prise de conscience de son corps par le ressenti.

Body Flow : cours regroupant plusieurs techniques comme le Yoga ou le Pilates. Résultat : gain de tonicité, amélioration de votre souffle de votre mobilité et diminution du stress.

Swiss Ball : exercices réalisés avec un gros ballon que l'on peut utiliser assis, couché, à genou... Résultat : vos muscles deviennent plus souples et toniques et vous améliorez vos postures.

Abdos/Dos méthode De Gasquet : renforcer les muscles profonds sur un dos étiré, tonifier la sangle abdominale dans la protection du dos et du périnée. Bienfaits : gainage du corps entier, ventre plat, améliore la posture et la respiration.

Cours de gym dansés

Full Dance® : Activité d'expression corporelle sous forme de chorégraphies variées alliant découverte musicale, renforcement musculaire et cardio (salsa, tango, rock; électro, dance...)

Zumba® : programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...)

Strong Nation® : association de mouvements cardio et de renforcement musculaire à haute intensité. Tous les muscles sont sollicités avec un entraînement fractionné, mouvements cardio renfo et pliométrie.

Cours de gym

Gym Adapt' : cours réservé aux personnes en situation de handicap

Renforcement musculaire : pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles.

Circuit training : méthode d'entraînement durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les phases d'effort sont réalisées dans un laps de temps assez court, espacés par quelques secondes de repos.

Total Training : travail fonctionnel de l'ensemble du corps avec ou sans matériel visant à améliorer la condition physique globale et apporter un mieux-être au quotidien.

Gym tonique : mélange de séquences de renforcement musculaire, Cardio-training, Full Dance®, Pilates®, Tabata, LIÀ.

*Salle susceptible d'être modifiée d'ici la rentrée

INSCRIPTIONS

Pour les adhérents 2024-2025

Samedi 28/06 (10h - 15h) au Mille Clubs

Pour les adhérents 2024-2025

+ nouvelles adhésions

Samedi 06/09 (10h - 15h) au Mille Clubs

Mercredi 17/09 (18h - 20h) au Mille Clubs

Vendredi 03/10 (19h - 20h) au Mille Clubs

LES TARIFS ANNUELS

Cours adultes et mineurs à partir de 16 ans en 2025

- > 110 € pour 2 cours par semaine
- > Tarif famille pour 2 cours :
 - 1 adulte + 1 mineur : 190 €
- > Tarif spécial (RSA, ASS, adulte en situation de handicap) : 59 € sur justificatif

Formalités d'inscription

- > Fournir votre choix pour les 2 cours possibles
 - > Votre règlement
- Pour les mineurs : attestation de santé « enfant » à remplir lors de l'inscription.

NB : aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année pour quelque motif que ce soit.



CONTACT

sportyform-association.fr
sportyform.association@gmail.com



Venez essayer nos cours
durant la semaine

PORTES OUVERTES

organisées

du 08/09/25 au 13/09/25

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 3 octobre 2025 à 20h00

au Mille Clubs, rue du Calvaire, Landerneau

Équipements obligatoires pour la pratique des cours : un tapis et des **chaussures de sport à utiliser en salle uniquement.**

Selon les cours choisis : un jeu de bandes lestées de 500 g, un élastibande, un ballon paille (taille M), un swiss ball, un élastique Pilates®, une sangle de yoga pour le stretching.

Pas de cours pendant les jours fériés, vacances scolaires et en cas de neige et verglas.

Ne pas jeter sur la voie publique.



LE TRI
+ FACILE



NE PAS
JETER
SUR LA
VOIE
PUBLIQUE