

Une association
labellisée par la
fédération FFSV

Qualité Club-Sport Santé

Les animateurs

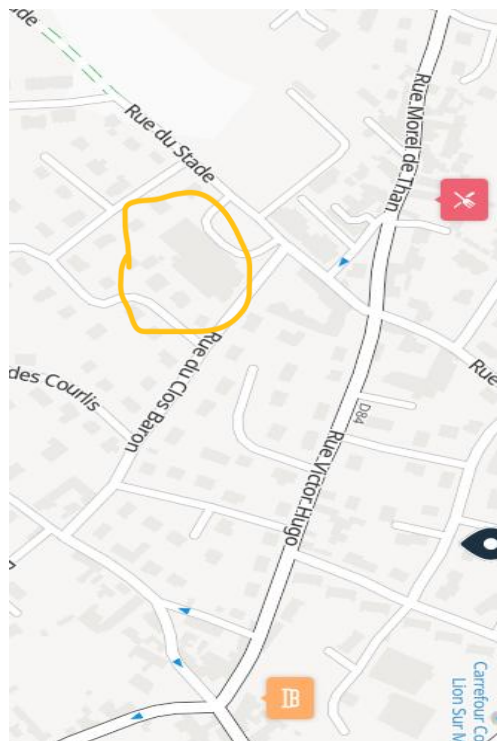
Ingrid Monaca
Julien Francesconi
Pierre André Goessens
Sandra Samaison
Séverine BERT

Diplômés pour une prestation de qualité
Experts en enseignement sportif
À l'écoute des participants

Les cours

- Collectifs, en musique, variés
- Ouverts à un large public
- Sur différentes plages horaires, actifs ou retraités
- Toujours dans la bienveillance

(*) Cours avec un effectif limité



Gymnase du Clos Baron
14780 Lion sur Mer

165€ Tarif forfaitaire annuel
y compris licence
pour 1, 2 ou 3 cours hebdomadaires

Inscription au Forum des Associations
Lion sur Mer - **5 septembre 2026**

Contact : gvlionsurmer@gmail.com

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Sport Vitalité

2026 / 2027



Gymnastique Volontaire
Lion sur Mer

12 Chaque semaine
Cours variés
Large amplitude horaire

**Ouverts
à tous**

Lundi

Gym tonique

Julien

9h00 à 10h00

Cours alliant cardio, renforcement et étirements pour un travail complet avec l'utilisation régulière de petit matériel tel que élastiques ou des lests....

Cardio Danse *

Ingrid

19h00 à 20h00

Activité cardio alliant danse et fitness sur une musique rythmée.
Parfait pour brûler les calories tout en s'amusant.

Pilates *

Pierre André

20h00 à 21h00

Méthode basée sur le contrôle du mouvement avec une respiration spécifique, qui se concentre sur les muscles posturaux, équilibre, maintien et stabilité de la colonne vertébrale.

Mardi

Pilates *

Pierre André

14h15 à 15h15

➤ Niveau Débutant et Moyen

Méthode basée sur le contrôle du mouvement avec une respiration spécifique, qui se concentre sur les muscles posturaux, équilibre, maintien et stabilité de la colonne vertébrale.

100% Renfo-Cardio

Ingrid

19h45 à 20h45

Circuit Training pour renforcer efficacement l'ensemble des muscles de votre corps et vous libérez du stress de la journée

Mercredi

Pilates *

Pierre André

9h05 à 10h05

➤ Niveau Soutenu

Méthode basée sur le contrôle du mouvement avec une respiration spécifique, qui se concentre sur les muscles posturaux, équilibre, maintien et stabilité de la colonne vertébrale.

Gym Seniors *

Sandra

10h10 à 11h10

La gym « bien-être » senior, au travers d'activités ludiques, permet de travailler le renforcement musculaire, la mobilité articulaire, la coordination, l'équilibre, la souplesse, la respiration. Chaque exercice est adapté aux capacités des personnes.

Yoga *

Sandra

11h15 à 12h15

Le yoga est une pratique millénaire qui permet d'harmoniser et de connecter le corps et l'esprit à travers des postures, des respirations, de la méditation.

Le yoga nous aide à cultiver une attitude positive.

Jeudi

Body Zen

Julien

17h30 à 18h30

Différentes méthodes douces - Yoga ou le Taï-Chi –pour une solution de bien-être.

Renfo Musculaire

Ingrid

20h15 à 21h15

Renforcement musculaire pour faire évoluer votre corps, le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Vendredi

Gym Danse

Séverine

9h00 à 10h00

Chorégraphies de danse en ligne puis de LIA (danse fitness) sur des musiques disco, pour un travail psychomoteur et cardiovasculaire. Pour finir, de courtes chorégraphies de type zumba sur des musiques pop, pour un peu plus d'intensité.

Renfo Stretch

Séverine

10h00 à 11h00

Partie Renfo : renforcement musculaire, équilibre, gainage, pour renforcer les muscles, ligaments, tendons et articulations. Partie Stretch (au sol) : étirements passifs lents pour développer la souplesse et la mobilité en douceur et en se relaxant.