

Stade Clermontois Gymnastique

Sport Santé

Une séance type ?

Un échauffement



Des exercices :

- Renforcement musculaire
- Assouplissement
- Cardio respiratoire
- Récupération / relaxation



Pourquoi s'inscrire ?

Ce créneau tient sa spécificité dans l'accompagnement et l'adaptation individuelle dans les séances qui vous seront proposées, quelque soit votre condition physique, votre état de santé et vos besoins.

Quoi ?

Des séances d'activité physique, un suivi de la condition physique et des entretiens motivationnels afin de construire ensemble un mode de vie plus actif.

Les spécificités

Une évaluation et un suivi de la condition physique.



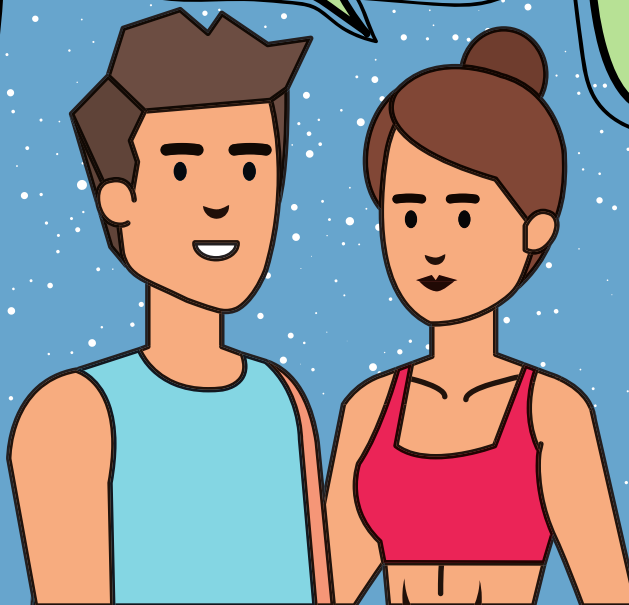
Accompagnement dans la création d'un mode vie plus actif.

Pour qui ?

Pour toute personne reprenant une activité physique, disposant d'une prescription médicale d'activité physique et/ou étant atteinte d'une pathologie chronique.

Par qui ?

Ces créneaux sont dispensés par un enseignant en activité physique adaptée diplômé à l'UFR STAPS Clermont Ferrand. Il saura vous accompagner lors des séances d'Activité Physique et dans la construction d'un mode de vie plus actif.



Quand et Où ?

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Groupe A	Groupe B	Groupe* A et B	Groupe A	Groupe B

*ce créneau commun aux deux groupes sera ponctuel
et réservé à l'évaluation de la condition physique et aux
entretiens motivationnels



Pour tous ces créneaux retrouvez
nous à ...h...



Pour tous ces créneaux retrouvez
nous au gymnase à

Combien ?

Prix annuel de 180 euros
Payable en 3 fois, 1 chèque
retiré par trimestre



*Toi aussi tu veux
promouvoir ta
santé par
l'activité
physique ?*

*Alors viens
t'inscrire aux
créneaux Sport
Santé du Stade
Clermontois
Gymnastique !*

*Venez faire un tour sur nos réseaux
sociaux*



www.stadeclermontoisgym.com



stade clermontois gymnastique



gym_aerobic_stadeclermontois

Contactez-nous !

Chantal Faure
Présidente 06 65 75 51 33



Veronique Hrycinck
Directrice Sportive 06 77 54 38 66

Pierre Murat
Enseignant APA 07 71 66 56 99

