

## Tarifs 2019-2020

### 1 cours par semaine :

-1 an : 180 €

ou 3 chèques de 60 €

-1 trimestre : 70 €

### 1 cours + 30 min par semaine

- 1 an : 240 €

Ou 3 chèques de 80 €

-1 trimestre : 90 €

### 2 cours ou plus par semaine :

- 1 an : 255 €

ou 3 chèques de 85 €

-1 trimestre : 100 €

*Frais d'adhésion annuels : 15 euros*

## Planning des cours

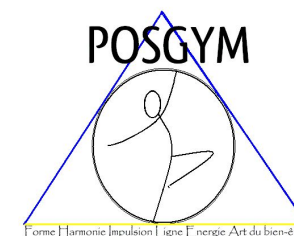
| <u>MARDI</u>  | <u>MERCREDI</u>  |
|---|--|
| <b>A Revel Ciné Get :</b><br>9H : POSGYM<br>10H : POSTRETCH | <b>A St Julia :</b><br>8H45 : POSGYM<br>9H45 : POSTRETCH<br>30min<br><br><b>A Roumens :</b><br>18H : POSGYM<br>19H : POSTRETCH<br>30 min |
| <u>JEUDI</u>  | <u>VENDREDI</u>  |
| <b>A Revel Ciné Get :</b><br>9H : POSGYM                    | <b>A Revel</b><br>salle des associations<br>Derriere les pompiers :<br><br>9H : POSGYM<br>10H : POSTRETCH                                |

Reprise des cours le 17 sept. 19

Venez essayer, votre premier cours  
est gratuit!



Avec l'association



POSGYM (renforcements  
posturaux)

POSTRETCH (étirements,  
assouplissements)

Construit la force de  
l'intérieur vers l'extérieur.

Clarisse Münch  
06 68 02 99 04



## POSGYM séance d' 1h

### L'autre gym qui sculpte votre corps de l'intérieur vers l'extérieur.

-en tonifiant les muscles profonds pour favoriser un bon maintien du corps ;  
-en abordant des exercices de coordination et d'équilibre pour prévenir les chutes.

-en entraînant son périnée pour qu'il soit efficace et éviter les problèmes d'incontinence et plus grave les descentes d'organes.

C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles ainsi qu'un apprentissage de postures justes qui permet de prévenir les blessures causées par nos mouvements quotidiens trop souvent inconscients et incorrects.

Laissez-vous accompagner et conseiller en cours collectifs pour retrouver l'équilibre de votre corps.



## POSTRETCH séance d' 1h

**Étirements** des pieds à la tête grâce à différentes méthodes : étirements passifs, agoniste-antagoniste, par compression, contracte-relâche-étire, afin de préserver sa mobilité articulaire et augmenter sa souplesse musculaire.

Complémentaire à la Posgym elle permet de détendre et d'étirer avec la respiration les zones contractées et crispées refuges du stress et des tensions superflues.

### A qui s'adressent ces cours ?

**Aux adultes** soucieux de leur santé et de leurs postures qui influencent leur bien-être dans la vie de tous les jours.

**Aux séniors** qui souhaitent améliorer leurs postures, leur équilibre et leur coordination par le renforcement et les étirements en toute conscience pour prévenir des chutes et autres désagréments liés à la sédentarité.

## Clarisse



*Diplômée d'Etat d'un brevet d'éducateur sportif dans les métiers de la forme, mon expérience du corps a commencé avec la danse que j'ai pratiquée 10 ans (dont 5 ans de haut niveau). Puis je me suis tournée vers le karaté, le Tai chi, le yoga et les techniques manuelles de relaxation qui m'ont permis d'élargir et de perfectionner mes connaissances sur le mécanisme physique, émotionnel et énergétique du corps humain.*

*Dans le monde actuel, on oublie de prendre soin de son corps et de le respecter, ce qui cause des déséquilibres qui deviennent des maladies. Je suis là par l'intermédiaire des différentes techniques que je propose, pour vous permettre de renouer contact avec votre corps afin qu'il ne subisse plus la vie que vous lui faites mener mais qu'il soit acteur de votre volonté.*

**Pour plus de renseignements :**

**06 68 02 99 04**

**ou [raventsara@gmail.com](mailto:raventsara@gmail.com)**