PLANNING USMV GYM « fitness attitude » ANNEE 2025 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Usmv GYMNASTIQUE “ Fitness attitude” **Contacts** **Isabelle : 06 66 34 35 78** **Christine : 06 70 20 09 68** **Adresse mail : usmvgymfit@gmail.com**			9h00/10h30 *Christina* Renforcement musculaire stretching		9h00 /9h30 *Will* Sport santé “éveil”
					9h30/10h30 *Will* LIA
					10h30/11h30 *Will* STEP Chorégraphie
					11h30/12h30 *Will* Body Barre
					12h30/13h00 *Will* Sport santé “régénération”
14h00/15h00 *Christina* Cardio/ Renfo	14h00/15h00 *Christina* Zumba		14h00/15h15 *Christina* Body Barre	14h00/15h00 *Christina* Renfo Circuit	
15h00/16h00 *Christina* Yoga	15h00/16h00 *Christina* Pilates		15h15/16h00 *Christina* Stretching		
	17h00/18h00 *Will* Spécial senior et santé	17h30/18h30 *Christina* PILATES			
18h00/19h00 *Carolina* Renforcement musculaire	18h00/18h45 *Will* Circuit training				
19h00/20h00 *Carolina* Stretching/Yoga	18h45/19h30 *Will* Tabata	18h30/19h30 *Christina* Zumba		18h30/19h30 *Will* Sport santé	
	19h30/20h15 *Will* Step cardio	19h30/20h30 *Christina* Renforcement musculaire		19h30/20h30 *Will* Cross training	
	20h15/21h00 *Will* Renforcement musculaire stretching				

Espace Associatif de Boisparisis

rue Salvador Allende Villeparisis

Salle Parquet

Espace Associatif de Boisparisis

rue Salvador Allende Villeparisis

Salle PVC

Gymnase Géo André

1 rue de la division Leclerc Villeparisis

Salle Devienne (Dojo)

Gymnase Géo André

1 rue de la division Leclerc Villeparisis

Salle Rosello (Parquet)

PLANNING USMV GYM « fitness attitude » ANNEE 2025 2026

U.S.M.V. GYMNASTIQUE ADULTES

PRESIDENTE : Elodie STINLET

RENSEIGNEMENTS: Isabelle 06.66.34.35.78 Christine 06.30.57 .42.17

usmvgymfit@gmail.com

http:/usmvgymnastique.wixsite.com/Villeparisis

Facebook: USM Villeparisis Gymnastique

Système d'inscription

Par courrier à envoyer ou déposer	Forum des associations	Sur place au gymnase Géo André			
USMV gymnastique Christine Stinlet 23 avenue des rossignols 77270 Villeparisis	Dimanche 7 septembre 2025 Parc Honoré de Balzac 77270 Villeparisis De 10h00 à 17h00 Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre	Lundi	18H30-20h00	Vendredi	18H30-20h00
		Mercredi	18H00-20h00	Samedi	9h30-12H00
		Jusqu'aux vacances de la Toussaints			

Documents et cotisation

Tarif	Promotions	Documents
ADHERENTS VILLEPARISIENS **225€** ADHERENTS HORS COMMUNE **245€** Cours en illimité sur la saison Pendant les vacances scolaires cours à partir de 17h00 et le samedi	***Fidélité récompensée:*** **-10€** pour la réinscription d'un adhérent de la saison 2024/2025 ***Time Adhésion:*** **-5€** pour l'inscription avant le 7 septembre 2025 ***Duo parent/enfant :*** **- 10 €** sur la cotisation adulte si votre enfant est inscrit ***Parrainage:*** **-5€** pour le parrain et -5€ pour le filleul	Le document de renseignement Le questionnaire de santé 1 photo d'identité 1 justificatif de domicile à présenter Le règlement payable en 4 fois

1 cours d'essai est possible à la demande d'un coupon auprès du bureau. Toute inscription est définitive.

Matériel pour les cours : 1 paire de Baskets propres, 1 serviette, 1 bouteille d'eau

Intitulés des cours

STRETCHING : méthode d'assouplissement tendant à faire céder les tensions musculaires et à récupérer les amplitudes physiologiques maximales par un étirement musculaire complet
PILATES: Gym douce qui consiste à renforcer les muscles profonds
ZUMBA: Cours cardiovasculaires chorégraphié sur des airs latinos
LIA : Cours permettant un travail cardiovasculaire et musculaire important et basé sur des déplacements enchaînés et rythmés, sans oublier la coordination
STEP : Cours qui associe le travail musculaire et l'entraînement cardiovasculaire, à l'aide d'une marche, peut être chorégraphié ou cardio
TABATA: Le Tabata est une méthode d'entrainement par intervalles à hautes intensités
BODY BARRE : Tonification musculaire à l'aide d'une barre et de charges
CIRCUIT TRAINING : Abdos, cuisses, fessiers sous forme d'ateliers en circuit
CROSS TRAINING: Entrainement physique, regroupement des exercices dans différentes disciplines, améliorant la performance globale
YOGA: Discipline spirituelle et corporelle issue de cette méthode, qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de mouvements, de rythme et du souffle.
SPORT SANTE : Activités physiques ou sportives qui contribuent à la santé et au bien être du pratiquant. Recommandé par les professionnels de la santé.
SPORT SANTE EVEIL : Activité permettant de bien commencer la journée, pour le bien être et l'énergie, ou en préparation des cours suivants
SPORT SANTE REGENERATION : Activité permettant au corps de récupérer plus vite après le sport. Améliore la mobilité et diminue les douleurs articulaires.

PLANNING USMV GYM « fitness attitude » ANNEE 2025 2026

Bonjour à tous,
Voici vous avez pu trouver ci-dessus le nouveau planning 2025/2026.
Cette année verra des modifications de salles à compter de Janvier et un nouveau planning, avec les nouvelles salles paraîtra.
Le contenu des cours restera quant à lui inchangé, pour votre plus grand plaisir.
Vous trouverez donc ci-joint votre dossier d'inscription.
Le prix de la cotisation 2020/2021 est de : 225€ (Villeparisien) 245 € (hors commune)

Réductions :

«Time **»** Si vous vous inscrivez avant le forum des associations du 7 septembre, vous bénéficierez de 5€ sur votre cotisation 2025/2026 . (Hormis le règlement de la cotisation, le dossier pourra être complété ultérieurement.)

« Duo Parent/Enfant **»** Si votre enfant est inscrit, vous bénéficiez de 10 euros de réduction sur votre cotisation 2020-2021.

« Fidélité **»** Tout adhérent adulte inscrit à l'USMV GYM en 2024/2025 bénéficie d'une réduction de 10€ s'il se réinscrit.

« Parrainage » Si vous parrainez un nouvel adhèrent profitez de 5€ de réduction et faites bénéficier votre filleul également.

ATTENTION !!! Les remises sont cumulables, Profitez-en !!

Une fois votre dossier papier complété envoyez le, avec au minimum le règlement et la photo. Nous vous contacterons pour la restitution de votre carte d'adhérent.

Adresse pour l'envoi du dossier :

Mme STINLET, USMV GYM, 23 avenue des rossignols
77270 Villeparisis

Espérant vous compter parmi nous pour cette nouvelle saison sportive, nous vous souhaitons de bonnes vacances. A très bientôt.

Date de reprise le lundi 8 Septembre 2025.

A très bientôt.