Do In

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Le mardi **Animateur : Claude**
De 18H45 à 19H45 – Do In à partir du 17/09

Présentation de l'activité Do In

Le DO IN, pratique traditionnelle japonaise, se démarque du Yoga (Inde) et des Qi Gong (Chine) par son approche dépouillée et dynamique : il est basé sur des exercices de respiration, d'automassage, d'assouplissement et sur des étirements. Liant le mouvement, l'attention et la respiration, il favorise la concentration et l'unification de l'esprit et du corps. Comme le Qi Gong, le DO IN développe le Ki (énergie) interne et facilite la circulation de l'énergie vitale.
Facile d'accès, il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles de souplesse et perception de soi.
Sa pratique régulière améliore la vitalité, les relations avec l'environnement en réduisant les effets du stress.
Cette activité vous est proposée à l'année à raison d'une séance par semaine hors période scolaire.
Le montant de la cotisation est de 260€
L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle. (minimum 10 personnes)

Prescri'Mouv

Prescri'Mouv, bouger plus pour vivre mieux
Ce dispositif a pour objectif d'améliorer la santé et la condition physique grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive
Pour plus d'informations :
https://www.prescrimouv-grandest.fr

INFORMATIONS

Les cours

Adultes :
Les cours ont lieu pendant les vacances scolaires exceptés Noël et Pâques sous réserve de disponibilité des salles.
Enfants :
Pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf si besoin de rattrapage de cours.

Matériel :
Gym Plaisir met du matériel à disposition pour certains ateliers.
Les tapis de sport ne sont pas fournis

Tous nos cours sont dispensés par des animateurs brevetés

Divers

A la suite de la réglementation RGPD, il est interdit de photographier ou filmer pendant les cours.

Contact

Pour tout renseignement complémentaire, appeler le 06 18 57 32 48 et laisser un message ou utilisez le formulaire de contact via notre site internet http://www.gym-plaisir.fr

scannez
et découvrez
gym-plaisir.fr

Conception Gym Plaisir
(Ne pas jeter sur la voie publique)

GYM PLAISIR

ASSOCIATION

Vous propose ses activités à partir du

8 SEPTEMBRE 2025

Pré-inscription le samedi 6 septembre 2025 - 9H00 à 12H00
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut
Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet

Paiement par CB possible à l'inscription

Inscription en ligne scannez le QR CODE excepté Pilate et Body Balance

Ce programme peut appeler à être modifié
Pensez à consulter le site internet

http://www.gym-plaisir.fr

Lundi

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animatrice : VALERIE

De 18H45 à 19H45 Body Balance (complet)

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animatrice : MELQUISEC

De 20H00 à 21H00 Danse latine débutants

De 21H00 à 22H00 Danse latine confirmés

AMOS Sentheim

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Danse Latino Fit adultes enfants de 7 à 12 ans

Salle polyvalente Lauw

De 17H30 à 18H30 Animateur : ANNE

Gym douce adultes et séniors

Mardi

Salle polyvalente Soppe-le-Haut

De 19H00 à 20H00 Animatrice : MELQUISEC

Danse Latino Fit adultes

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

De 18H00 à 18H45 Animatrice : ANNE

C.A.F (Cuisses abdos fessiers)

Animateur : CLAUDE

De 18H45 à 19H45 Do In

Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Danse latine et cubaine de 7 à 12 ans

Animatrice : ANNE

De 19H05 à 19H45 Power Training

De 19H45 à 20H30 T.B.C (Très beau corps)

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animateur : PHILIPPE

De 20H30 à 21H30 Cha-cha et Rock

De 21H30 à 22H30 Multi danses

1ère heure cha-cha et rock

2ème heure multi danses

(Pas d'obligation d'être en couple)

Mercredi

Salle polyvalente Lauw

Animateur : LEINA

De 11H00 à 12H00 Pilates cours

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : FLORIAN

De 15H30 à 16H30

Modern Jazz niveau de 6 à 11 ans

De 16H30 à17H30

Modern Jazz niveau de 12 à 17 ans

De 17H30 à 18H30

Modern Jazz Adultes tous niveaux

Début des cours le 17 septembre

Animateur : PHILIPPE

De 9H30 à 11H30 marche nordique matin

Mercredi ou samedi

De 14H00 à 16H00 marche nordique A.M

Pour adultes et adolescents

Voir programme sur sur gym-plaisir.fr onglet animations

Contact au 07 70 32 88 12 – labellisé Prescrimouv

Salle communale Soppe Le Bas

Animatrice : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates cours 1 (complet)

De 19H00 à 20H00 Pilates cours 2 (complet)

DE 20H00 à 21H00 Pilates cours 3 (complet)

Jeudi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : ALEXANDRE

De 18H00 à 19H00 C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

De 19H00 à 20H00 Power Step

De 20H00 à 21H00 Cross Training

Samedi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 9H30 à 10H15 Animateur : FLORIAN

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2023-2022)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H15 à 11H00

Bébé gym (4 à 6 ans, nés en 2021-2019) - Places limitées

Début des cours le 20 septembre

Cotisation annuelle

Enfants jusqu'à 18 ans	:	115€	un cours par semaine
Enfants jusqu'à 18 ans	:	195€	cours à volonté
Adultes	:	155€	un cours par semaine
Adultes	:	220€	cours à volonté
Adultes couples	:	255€	un cours par semaine
Adultes couples	:	325€	cours à volonté
Seniors (65 ans)	:	140€	un cours par semaine
Seniors (65 ans)	:	190€	cours à volonté
Couples séniors (65 ans)	:	220€	un cours par semaine
Couples séniors (65 ans)	:	250€	cours à volonté

IMPORTANT POUR VOTRE INSCRIPTION

Aucune inscription ne sera effectuée sans :

QSPORT daté et signé
Certificat médical si QS sport non valide

Attestation d'Assurance extra-scolaire pour les enfants.

Pour la bonne pratique de votre activité et le respect des équipements, le port des chaussures de sport d'intérieur est

OBLIGATOIRE.