Je m'étire pour ma forme

RESSOURCER SON CORPS ET SA TÊTE

Je m'étire pour ma Forme est un programme destiné à assouplir le corps grâce à des exercices d'étirements réalisés sur trois temps, en lien avec la respiration. Il est prolongé par une parenthèse de relaxation.
Les muscles se relâchent, les tendons s'assouplissent, les articulations gagnent en mobilité, et le corps entier se détend.

OBJECTIF ÉTIREMENT

POUR TOUS

Apaisant et revitalisant, ce programme prend soin de votre corps.

Au calme et à l'abri dans une salle, l'animateur vous invite à prendre le temps de vous étirer. Sous sa houlette, vous dénouez progressivement les tensions, vous gagnez en souplesse au fur et à mesure que vous lâchez prise et vous offrez à votre corps et votre esprit une récupération pour mieux repartir.

TARIFS

JE M'ÉTIRE POUR MA FORME
EN FORME POUR MA SANTÉ
JE COURS POUR MA FORME
JE ME RENFORCE POUR MA FORME
JE MARCHE POUR MA FORME

- Inscription à l'année, à raison d'une séance hebdomadaire de septembre à juin = 130 € (30 séances minimum garanties)
- Inscription supplémentaire à tarif préférentiel = 45 € (valable pour une même personne, la même année)

SATISFAIT OU REMBOURSÉ
Si après la 1e séance, vous n'êtes pas convaincu de l'intérêt du programme pour vous, nous nous engageons à vous rembourser.

Lors de la première inscription à un Programme de la Forme, une adhésion à l'association de 25 € vous est demandée. Elle vous donne droit à un pack de bienvenue, incluant notamment le tee-shirt des Programmes et un carnet "Forme et Santé" avec de précieux conseils.

Vous avez la possibilité de commencer une session à tout moment. Contactez-nous.

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins

Les programmes de la forme

À Pernes-les-Fontaines

SANTÉ | FORME | SPORT

INFOS ET INSCRIPTIONS
lesprogrammesdelaforme.com
Tél : 06 07 03 08 13
info-france@lesprogrammesdelaforme.com

Programmes d'activité physique pour tous

HORAIRES

JE M'ÉTIRE POUR MA FORME
Jeudi 20h (en salle)

EN FORME POUR MA SANTÉ
- Mardi 9h
- Vendredi 9h
- Vendredi 18h30

JE COURS POUR MA FORME
- Niveau 1: mardi 19h
- Niveau 2: jeudi 18h30
- Niveau 3: jeudi 18h30
- Niveau 4-5 route: mardi 18h30
- Niveau 4 trail: jeudi 18h30 et samedi 9h
- Niveau 5 trail: dimanche 9h

JE ME RENFORCE POUR MA FORME
Mardi 18h30 et mercredi 18h30

JE MARCHE POUR MA FORME
- Niveau 1: samedi 9h
- Niveau 2: lundi 9h
- Niveau 3: lundi 9h et samedi 9h (1 samedi/2)
- Niveau 4: samedi 9h (1 samedi/2)

+ Rando à la journée le dimanche 1x par trimestre

en forme pour ma santé

RESPIRER LA VITALITÉ

Ce programme s'adresse aux seniors, aux personnes en surpoids, aux personnes atteintes d'affection de longue durée (cancer, diabète, dépression, lombalgie…), mais aussi à toute personne sédentaire désireuse de bouger en douceur. Il mixe la marche, les exercices de renforcement et d'équilibre. En activant le corps et la tête, le mouvement permet de ralentir le vieillissement et de réduire les pathologies.

OBJECTIF SANTÉ

SURPOIDS SANTÉ SENIORS

Progressif et sécurisé, ce programme tient compte de votre forme.

Il se déroule au rythme d'une séance en groupe par semaine, encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée (APA). Après un échauffement permettant d'activer le corps en douceur, vous réalisez des circuits d'exercices doux et ludiques, permettant de renforcer vos muscles et votre cœur. La récupération permet d'assouplir votre corps et de l'équilibrer.

Je marche pour ma forme

MARCHER ET ÉCOUTER SON CORPS

Ce programme de mise en condition physique par la marche et la randonnée vous emmène découvrir les collines de Pernes et des villages alentour. En groupe et en toute décontraction, vous profitez des magnifiques paysages de la région sous la houlette d'un animateur. Au fur et à mesure des sorties, vous améliorez votre souffle et votre forme au quotidien.

OBJECTIF MARCHE

POUR TOUS

Convivial et dynamique, ce programme vous maintient actif.

Une fois par semaine ou toutes les deux semaines selon la fréquence choisie, vous vous retrouvez au point de départ indiqué par votre animateur. Selon votre niveau, vous partez pour une randonnée comprise entre 1h30 et 3h. Accessibles à tous, les parcours augmentent progressivement la distance et le dénivelé, vous invitant à marcher de manière engagée.

Je cours pour ma forme

COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Vous êtes débutant, vous voulez atteindre un objectif, ou simplement courir en groupe, il y a forcément un programme adapté à votre niveau. Sur route ou en colline, le maitre mot est convivialité, avec Je Cours pour ma Forme, pas d'esprit de compétition, mais une envie de progresser en prenant du plaisir. Les séances sont construites de manière à ce que le rythme de chacun soit respecté.

OBJECTIF COURSE À PIED

DU DÉBUTANT AU CONFIRMÉ

Évolutif et encadré, ce programme vous propose de courir autrement.

Femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors, tout le monde est le bienvenu! Vous courez à raison d'une séance hebdomadaire encadrée par un animateur à laquelle s'ajoute(nt) 1 ou 2 séances à réaliser librement dans la semaine. Les groupes sont organisés par niveau avec des distances graduelles.

Je me renforce pour ma forme

DÉCUPLER SON ÉNERGIE

Ce programme alterne exercices de renforcement et course à pied type fractionné, pour faire monter le cardio et sculpter votre corps. Le renforcement effectué à l'aide du mobilier urbain (banc, escalier, barrière…) ajoute du ludique à l'ambiance déjà conviviale. Si ce programme se suffit à lui-même, c'est également un excellent complément à de nombreux sports.

OBJECTIF RENFORCEMENT

ADEPTES DE SPORT

Ludique et rythmé, ce programme stimule votre capital musculaire.

Chaque semaine, l'animateur vous donne rendez-vous en centre-ville pour découvrir le patrimoine urbain sous un angle sportif. Tout en étant porté par la motivation du groupe, vous réalisez vos séances à l'intensité que vous désirez et progressez à votre rythme.