



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2021/2022

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R2

CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2004 ET AVANT		9,12 €
LICENCE NES DE 2005 A 2010		7,96 €
LICENCE NES EN 2011 ET APRES		5,46 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 31 AOUT 2021 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES PIEDS POINGS & HIIT

ACTIVITE 5 ANS & + 1 SEANCE PAR SEMAINE

96,00 €

REPRISE LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

MINIMUM REQUIS 18 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEUR
LUNDI	18H00-19H00	FITBOXING + 12 ANS	CDL GRANDE SALLE	ROBERT PENARROYA
	19H00-20H00			
MARDI	18H00-19H00 (1)	HIIT 1 + 15 ANS	JLB POLYVALENT	
MERCREDI	19H15-20H15 (1)	HIIT FIGHT + 15 ANS	CDL GRANDE SALLE	
JEUDI	18H00-19H00 (1)	HIIT 2 + 15 ANS	JLB POLYVALENT	
VENDREDI	18H00-19H00 (1)	HIIT SUSPENSION + 15 ANS		
SAMEDI	09H00-10H00 (1)	LE PARCOURS + 12 ANS	CDL GRANDE SALLE	
	10H00-11H00	HIIT BOXE + 15 ANS		
	11H00-12H00	KIDBOXING 5-12 ANS		

Le fitboxing est de la **boxe fitness** pieds poings sur sacs de frappe **ACCESSIBLE A TOUS**. Défolement garanti et renforcement de tout le corps / **Le HIIT "HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING"** est un entrainement de condition physique sous forme de mini-circuits training visant à améliorer la forme et idéal pour brûler les graisses / **Le HIIT fight** est un **circuit training de combat** utilisant des ateliers physiques et techniques différents comme **les cordes ondulatoires**, **les médecines ball**, **les mannequins de frappe** mais aussi **des blocages sur attaque, des projections...** / **Le HIIT suspension** est un dérivé du hiit utilisant en plus des sangles de suspension pour varier et intensifier les exercices. Cela permet d'utiliser entre autre le poids de son corps mais aussi les muscles profonds stabilisateurs ! C'est adapté à tous, peu importe le niveau ou l'âge... / **Le parcours** est une **série d'épreuves et d'obstacles** qui permet de **travailler la condition physique d'une manière ludique**. / **Le HIIT boxe** est un **travail de condition physique spécifique boxe OUVERT A TOUS**. C'est de la **frappe pieds poings sur des sacs en mousse à densité différente**. Ca défole, ça tonifie tout en améliorant sa condition physique / **Le kidboxing** est de **l'initiation à la boxe pieds-poings** pour enfants **sous forme éducative et sur sac de frappe**. Alliant **travail physique et coordination**, on stimule l'ensemble du corps avec un judicieux **mélange de boxe et de gym**. C'est un **éveil aux sports de combat** et une **découverte de ses capacités physiques**

(1) SE PRE-INSCRIRE / CRENEAUX OUVERTS SI EFFECTIFS SUFFISANTS