

Saison 2023-2024

RENTREE LE 11 SEPTEMBRE 2023

Qui sommes-nous ?

L'association Omnisports de Marcillac Vallon offre depuis maintenant plus de 40 ans la possibilité de pratiquer des activités sportives à des tarifs abordables et dans une ambiance conviviale. Les activités que nous proposons sont variées et adaptées aux contraintes horaires de chacun.

Tarifs à l'année (possibilité d'étaler le règlement)

Licence fédérale :

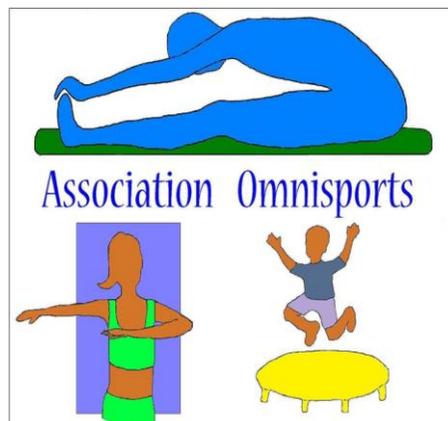
Individuelle.....	29 €
Forfait famille (1 parent+1 enfant)	39 €
Forfait couple.....	39 €
Forfait 2 enfants.....	39 €

Adhésion forfaitaire pour les cours :

- 1 h100 €
- 2 h135 €
- 3 h165 €

Fin du certificat médical obligatoire remplacé par un questionnaire de santé à remplir et une attestation d'absence de contre-indication (fournis avec le dossier d'inscription).

L'association accepte le paiement des cotisations avec les coupons sport et chèques vacances ANCV.



Salle Beausoleil

Route de Foncourieu
(deuxième à droite après le collège St Joseph)
MARCILLAC VALLON

..

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter notre site :

<https://club.sportspourtous.org/omnisports-marcillac>

Vous pouvez aussi nous contacter sur notre adresse mail :

clubomnisport.marcillacvallon@gmail.com

ou au

05.65.71.85.85 (le soir)
06.48.20.08.22 (en journée)

Imprimé par la Mairie de Marcillac Vallon

ASSOCIATION OMNISPORTS MARCILLAC VALLON



COURS

ADULTES – ADOLESCENTS

Venez essayer les activités proposées,

le 1er cours est gratuit



COURS ADULTES - ADOLESCENTS

GYM DOUCE

Cours dispensé par Frédéric SEGONDS

le lundi de 11 h à 12 h (1 h)

Activités variées et « douces » tout public adulte : renforcement musculaire et entraînement cardio modérés, étirements, exercices d'équilibre et souplesse.

Début des cours : lundi 11 septembre 2023

FITNESS

Cours dispensé par Sandra TEIXEIRA

le mardi de 18 h 45 à 19 h 45 (1 h)

Cours complet composé de pratiques variées : échauffement chorégraphié, Kick-boxing, Step, renforcement musculaire (abdos, fessiers, ...), techniques de gainage, étirements

Début des cours : mardi 12 septembre 2023

STRETCHING

Cours dispensé par Christophe BALP

le Mardi et le Jeudi : de 10 h 15 à 11 h 15 (1 h)

le Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45 (1 h)

Cours tout public, variés et adaptés à chacun permettant de développer ou conserver souplesse articulaire et élasticité musculaire, de renforcer l'équilibre tant physique que mental ! Exercices d'intensité modérée de renforcement par des méthodes dites « douces » (Stretching Postural...).

Début des cours : mardi 12 septembre 2023

PILATES

Cours dispensé par Christophe BALP

le mercredi de 10 h 15 à 11 h 15 (1 h)

le mercredi de 19 h 45 à 20 h 45 (1 h)

La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux en mouvements.

Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

Début des cours : mercredi 13 septembre 2023

ZUMBA

Cours dispensé par Christophe BALP

le mercredi de 18h30 à 19h30 (1 h)

à la Salle des Fêtes de Marcillac

La Zumba est un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic qui reste accessible à tout le monde et à tout âge. La Zumba s'adresse à toutes les personnes désireuses de rester en forme grâce à une pratique physique et ludique.

Début des cours : mercredi 13 septembre 2023