



contact@issygymvitalite.com
06 61 84 05 30

6 bonnes raisons de faire du sport avec IGV :

Des éducateurs diplômés d'État proposent chaque semaine des exercices variés :

1. pour entretenir votre corps
2. pour le muscler
3. pour le raffermir
4. à votre rythme ou plus dynamique
5. pour le plaisir
6. pour vous détresser



PILATES

Mardi	19h-20h	Casemate du Fort
Mardi	20h-21h	Casemate du Fort
Jeudi	20h30-21h30	Gymnase La Source

TRX - SUSPENSION TRAINING

Lundi	19h-19h45 (TRX - Bodyblast)	Justin Oudin
Lundi	20h-20h45 (Force spécial homme)	Justin Oudin
Mardi	19h00-19h45	Jacques Goddet
Mardi	19h45-20h30	Jacques Goddet
Jeudi	18h45-19h30	Jacques Goddet

CIRCUIT TRAINING FONCTIONNEL (CROSS TRAINING)

Jeudi	20h15-20h45	Halle C. Guillaume
Jeudi	20h45-21h15	Halle C. Guillaume

ACTI'MARCH'®

Mercredi	11h-12h	Parc de l'île St Germain
Mercredi	19h30-20h30	Quais de Seine de septembre à mars Parc de l'île St Germain d'avril à juin

MULTI FITNESS

Lundi	19h30-20h30	Justin Oudin
Jeudi	20h30-21h30	Halle C. Guillaume
Samedi	12h-13h	Halle C. Guillaume

ABDOS - CUISSES - FESSIERS

Lundi	19h-19h30	Justin Oudin
Samedi	11h30-12h	Halle C. Guillaume

STRETCHING

Lundi	20h30-21h	Justin Oudin
Jeudi	21h30-22h	Halle C. Guillaume
Jeudi	21h30-22h	Gymnase La Source

Documents à remettre lors de l'inscription :

- la fiche d'inscription complétée et signée (disponible sur le site : www.issygymvitalite.com) avec photo d'identité pour les nouveaux adhérents,
- un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique de votre activité (en cas d'inscription à plusieurs activités, la mention « fitness » suffit),
- un règlement à l'ordre de ISSY GYM VITALITÉ (1 ou 2 chèques du même montant)

Il est demandé aux adhérents de se munir **d'une bouteille d'eau, d'une serviette** et de porter **des chaussures de sport propres** adaptées au cours.

ABDOS - CUISSSES - FESSIERS

Travail en profondeur sur ces zones musculaires, avec ou sans petit matériel.



EXCLUSIVITÉ

TRX - Suspension Training

Système d'entraînement associant un effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point fixé en hauteur.

Forme de gymnastique douce qui consiste à effectuer des étirements lents de façon à allonger et échauffer les muscles.



STRETCHING

MULTI FITNESS

Renforcement musculaire, aero-latino, cardio-boxing et stretching.

Favorise l'amélioration des performances physiques, articulaires, musculaires et cardio-respiratoires.



NOUVEAU

CIRCUIT TRAINING FONCTIONNEL (Cross Training)

Combinaison de différents exercices physiques réalisés à l'aide de petit matériel (rip trainer, kettlebell, slamball, sandbag, heavy ropes) visant à améliorer les mouvements naturels que le corps est amené à faire au quotidien (s'accroupir, se relever, courir, pousser, soulever, sauter, etc.)



Musculation douce et profonde ; excellente technique de rééducation du dos, des genoux, des hanches ou de l'épaule ou tous autres traumatismes.

PILATES

NOUVEAU

ACTI'MARCH'®

Marche rapide et dynamique réalisée avec un cardio-fréquencemètre pour renforcer le système cardio-respiratoire.

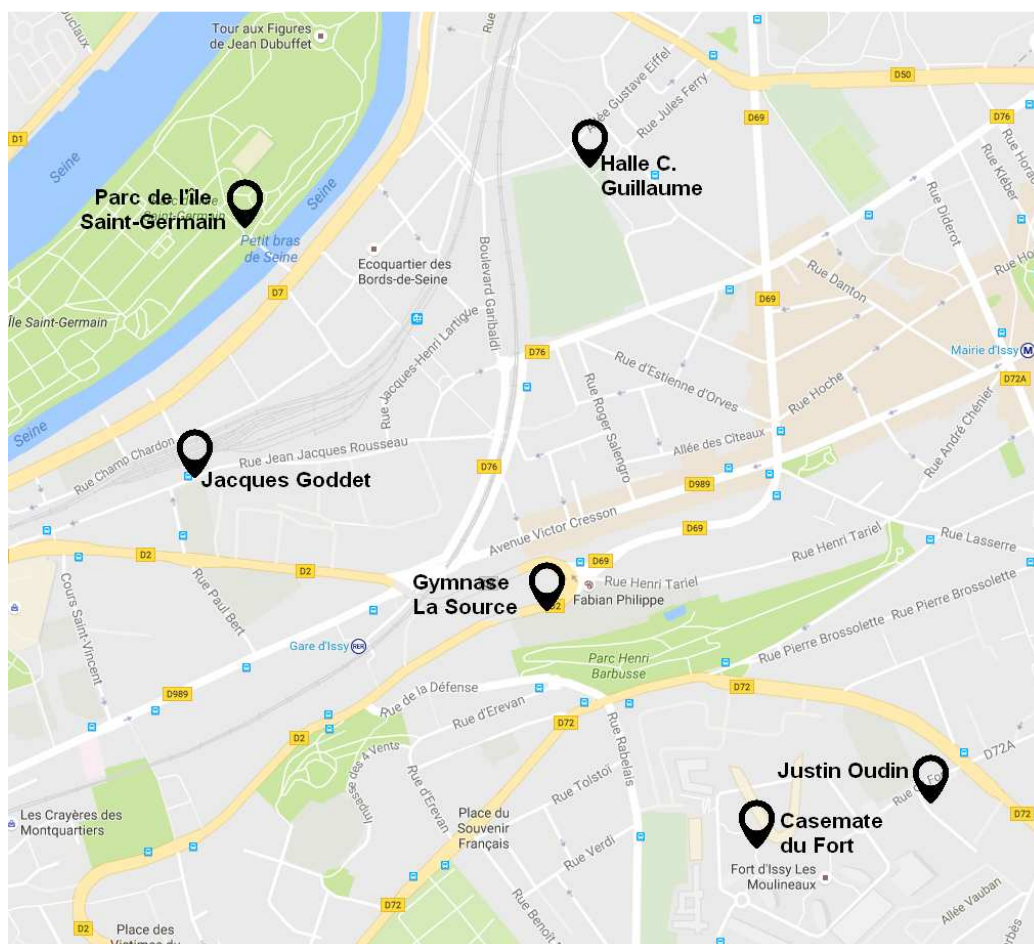


TARIFS DE SEPTEMBRE 2016 à JUIN 2017

- ✓ Pilates (1h) : 265 €
- ✓ TRX - Suspension Training (45 min) : 275 €
- ✓ Circuit Training Fonctionnel (Cross training): 150 € (30 min) ; 250 € (1h)
- ✓ Acti'March' (1h) : 170 €
- ✓ Multi Fitness (1h) : 155 €
- ✓ Abdos - Cuisses - Fessiers (30 min) : 100 €
- ✓ Stretching (30 min) : 100 €

Les tarifs sont dégressifs en cas d'inscription à plusieurs cours (nous contacter).

Une cotisation de 25 € est à ajouter pour l'assurance et la licence EPGV.



Gymnase de l'école Justin Oudin : 72 rue du Fort, Issy Les Moulineaux

Gymnase Jacques Goddet : 239 rue Jean-Jacques Rousseau, Issy Les Moulineaux

Halle Christiane Guillaume : 2 rue du Bateau Lavoir, Issy Les Moulineaux

Casemate du Fort : 60-64 promenade du Verger, Issy Les Moulineaux

Gymnase La Source : 1 boulevard Rodin, Issy Les Moulineaux

Parc de l'île Saint Germain, accès par la Passerelle du Parc de l'Europe, Issy Les Moulineaux