

Nouveaux cours pour adultes !

- Gym /Circuit training *

- Pilates

Yann BERTIN adapte ses cours en fonction de l'âge, du niveau et des objectifs de chacun

Lundi matin, à la salle des fêtes de CHAPEIRY

(maximum 15 personnes/cours)

8h45-9h45 : Circuit training

9h45-10h45 Pilates

10h45-11h30 Gym douce seniors

Lundi soir à la salle des fêtes de SAINT SYLVESTRE

(maximum 20 personnes/cours)

19h-20h Circuit training

20h-21h Pilates

Yann se réserve le droit d'annuler un cours si un minimum d'inscription n'est pas atteint.

Un cours (1h) = 165€ pour l'année (37 séances)

Gym douce seniors (45 minutes) = 124 € pour l'année (37 séances)

Apporter serviette + bouteille d'eau

Inscription possible pendant tout l'été pour les personnes ayant participé au cours d'essai et pour tous les habitants de Chapeiry et Saint-Sylvestre :

Déposer la feuille d'inscription (disponible sur notre site internet), un chèque de 12 € à l'ordre de Vivre à Chapeiry pour l'adhésion à l'association, et un chèque de 165€ ou 124 € à l'ordre de Yann Bertin (pour les 165€ ou 124 €, possibilité de faire 2 ou 3 chèques pour encaissement différé) dans la boîte aux lettres de Vivre à Chapeiry.

*Un circuit training est un [enchaînement de plusieurs exercices](#) avec un temps de repos défini. Cela permet de travailler le cardio, l'endurance musculaire et d'avoir une dépense énergétique importante. [Adapté à tous les objectifs](#), perte de poids, tonification et même prise de masse, le circuit training répond à toutes vos attentes.

Autre aspect non-négligeable, l'effet de groupe va vous aider à vous [surpasser](#) et toujours dans la [bonne humeur](#).