

TARIFS & ANIMATRICES

	Tarif dégressif
1 cours/semaine	145 €*
2 cours/semaine	220 €*
3 cours/semaine	295 €*
*Soit moins de 4,40€ l'heure de cours pour 1 cours/semaine, puis moins de 3,40€ à partir de 2 cours/semaine	
Cours de Swiss Ball	275 €
Cours de Swiss Ball + 1 autre cours	350 €
Cours de Swiss Ball + 2 autres cours	425 €

Au-delà de 3 cours par semaine, nous consulter

- ▶ Coût de l'adhésion à l'association : 15€ (montant déjà inclus dans les tarifs)
- ▶ Coût de la licence à la Fédération Sport Pour Tous : 29,50€ (montant déjà inclus dans les tarifs)
- ▶ 1 cours d'essai à 5€ (déduit du tarif si adhésion)
- ▶ Règlement possible en plusieurs fois (jusqu'à 4 chèques)
- ▶ Pas de cours dispensés pendant les vacances scolaires et jours fériés
- ▶ Démarrage de la saison le lundi 11 septembre 2023. Nous terminerons les cours le 20 juin 2024 avec des ateliers découvertes et repas partagés.

NOS ANIMATRICES & COORDONNÉES DE L'ASSOCIATION

SARAH ROUSSEL

Animatrice Diplômée Loisirs Sportifs

Dispense les cours de Renforcement Musculaire, Pilates, Swiss Ball et de Cardio-Dance

Tel : 06.72.15.73.15

Coordonnées :

ASSOCIATION SPORT, FUN & BIEN-ÊTRE

70 rue Trianon—76300 Sotteville-lès-Rouen

Email : sfb76300@gmail.com - Facebook : <https://www.facebook.com/sfb76300/>

AURÉLIE FORTIN

Animatrice Diplômée Activités de la Forme

Dispense les cours de Stretching, Renforcement Musculaire et de Postural & Relaxation

Tel : 06.12.61.86.49

PLANNING & LIEUX DE PRATIQUE

	LUNDI	MARDI	JEUDI
11		11h-12h - Pilates Tonic Salle Marcel Lods - Sotteville-lès-Rouen	
12			
13		Midi Bien-Être - Ouverture selon la demande 70 rue de Trianon - Sotteville-lès-Rouen	12h30-13h20 - Midi Bien-Être (Partenariat) 70 rue de Trianon - Sotteville-lès-Rouen
14			
15			
16			16h30-17h30 - Swiss Ball Gymnase Municipal - Sotteville-lès-Rouen
17	17h15-18h15 - Stretching Salle Marcel Lods - Sotteville-lès-Rouen	17h15-18h15 - Pilates Doux Salle SPED1 - Sotteville-lès-Rouen	
18	18h15-19h15 - Renforcement Musculaire Salle Marcel Lods - Sotteville-lès-Rouen	18h15-19h15 - Pilates Tonic Salle SPED1 - Sotteville-lès-Rouen	18h45-19h45 - Swiss Ball (complet) 70 rue de Trianon - Sotteville-lès-Rouen
19	19h15-20h15 - Postural & Relaxation Salle Marcel Lods - Sotteville-lès-Rouen	19h15-20h15 - Renforcement Musculaire Salle SPED1 - Sotteville-lès-Rouen	
20		20h15-21h15 - Cardio-Dance Salle SPED1 - Sotteville-lès-Rouen	20h15-21h15 - Pilates Tous Niveaux Maison Saint Sever - Rouen
21			

Nous disposons de plusieurs sites de pratique dont voici les adresses :

- ▶ Salle SPED 1, Rue Pierre Corneille, 76300 Sotteville-lès-Rouen (en entrant dans le parking de l'école primaire Jules Michelet, salle au fond à droite)
- ▶ Salle Marcel Lods, située entre les immeubles Flandres, Dauphiné et Garibaldi, accès via rue Flandres ou Garibaldi, 76300 Sotteville-lès-Rouen
- ▶ Gymnase Municipal, 38 Rue Gaston Contremoulins, 76300 Sotteville-lès-Rouen
- ▶ Salle à la Maison Saint-Sever, 10-12 rue Saint Julien, 76100 Rouen (entrée par l'escalier extérieur au dessus de la Mairie Annexe)
- ▶ Salle à notre siège social : 70 rue de Trianon, 76300 Sotteville-lès-Rouen



S.F.B

SPORT, FUN & BIEN-ÊTRE - Cours Adultes

POSTURAL & RELAXATION

CARDIO-DANCE

STRETCHING

PILATES

SWISS BALL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Les 6 critères pour une bonne condition physique
Chacun de ces 6 critères est travaillé sur la globalité des cours proposés.

- ▶ FORCE
- ▶ RESISTANCE
- ▶ ENDURANCE
- ▶ COORDINATION
- ▶ SOUPLESSE
- ▶ EQUILIBRE

NOTRE DEVISE : VOUS AIDER À AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE. BONNE HUMEUR GARANTIE !

Travail cardiovasculaire, renforcement de tous les muscles en gainage, souplesse et respiration.

Association agréée Jeunesse et Sport
Affiliée à la fédération Sport pour Tous



S.F.B

NOS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ASSOCIATION OU EN PARTENARIAT — SAISON 2023-2024

PILATES DOUX AVEC SARAH

145€ - 1h

- ▶ Pilates fondamental et techniques douces accessibles à tous, y compris grands débutants
- ▶ Découverte/rappel des principes Pilates (centrage, contrôle, fluidité, respiration, précision, concentration et fréquence de la pratique) au travers de mouvements doux travaillant les muscles profonds, la posture, l'équilibre, la souplesse ..., suivi d'une méditation guidée /relaxation

PILATES TONIC AVEC SARAH

145€ - 1h

- ▶ Évolution dans sa pratique, accessible aux initiés
- ▶ Tonification globale et assouplissement musculaire et articulaire avec les principes Pilates en allant plus loin, dans le respect de ses limites
- ▶ Intégration de Flow Pilates (enchaînement de postures améliorant force et résistance, mémoire, coordination et confiance en soi, dans le plaisir du mouvement maîtrisé)

STRETCHING AVEC AURÉLIE

145€ - 1h

- ▶ Conscience du mouvement alliée à la respiration
- ▶ Etirements des muscles
- ▶ Assouplissement / Mobilité articulaire
- ▶ Relaxation

POSTURAL & RELAXATION AVEC AURÉLIE

145€ - 1h

- ▶ Travaillez votre mobilité, votre équilibre, vos muscles profonds mais aussi votre posture dans un moment de calme et de douceur. En synergie avec la respiration, le but des exercices proposés en gym posturale est de prendre conscience de son schéma corporel, de trouver l'équilibre entre force et souplesse, entre action et relâchement. Debout ou au sol, les mouvements et postures proposés permettront d'assouplir mais aussi de renforcer l'ensemble du corps

SWISS BALL (GYM BALL/GROS BALLON) AVEC SARAH

275€ - 1h

Outil ludique, agréable et efficace qui apporte un mieux-être général du corps et de l'esprit. 1h d'exercices adaptés et variés : doux, relaxants, toniques, énergisants, inspirés du Pilates :

- ▶ Amélioration de l'équilibre corporel et mental (maîtrise/concentration)
- ▶ Bien-être articulaire (sensation d'apesanteur, assouplissement et mobilité)
- ▶ Amélioration de la posture dans le quotidien (mieux-être du dos)
- ▶ Tonification de la silhouette, effet « ventre plat » (travail musculaire en profondeur, axé sur les abdominaux)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIOVASCULAIRE EN MUSIQUE AVEC SARAH / AURÉLIE

145€ - 1h

- ▶ Tonification des muscles profonds, travail des principaux groupes musculaires (abdos, fessiers, cuisses, membres supérieurs...) et sollicitation du cardio (mini-choré)
- ▶ Mouvements dynamiques de renforcement musculaire sur un rythme soutenu ou à votre rythme, en conscience (corporelle / ressenti)

CARDIO-DANCE AVEC SARAH

145€ - 1h

- ▶ L'objectif : s'amuser et bouger sur différents styles de musique (Electro, Latino, Urbain, Indien, des Sixties aux années 2020) et avec différentes techniques de fitness cardiovasculaires : STEP, LIA, FULL DANCE ..., pour développer endurance et coordination

En un mot : Bouge ton fun !

ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

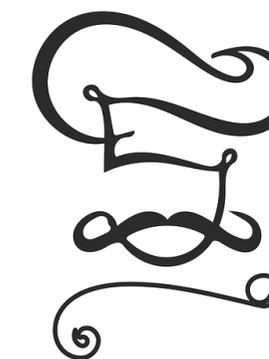
LES MIDIS BIEN-ÊTRE

- ▶ Bougez bien ! Mangez sain ! **50 min de cours de Pilates Ball** avec des exercices de Pilates adaptés et variés sur gros ballon, outil ludique, agréable et efficace, pour travailler en profondeur, se détendre, assouplir sa colonne et se dépenser avant de repartir avec un **déjeuner à emporter** sain, local, équilibré & végétarien, préparé sur place par Sarah de Plaisirs Diét' Éthiques, traiteuse engagée pour une cuisine durable et savoureuse



- ▶ Les jeudis de 12h30 à 13h20 en période scolaire, chez Plaisirs Diét' Éthiques, 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen. Démarrage jeudi 14 septembre 2023. Possibilité d'ouverture d'un cours les mardis aux mêmes horaires selon la demande.

- ▶ Tarif : 30€ les 3 premiers Midis à l'unité puis 25€ le Midi à l'unité. Ou bien 22€ avec la carte de 10 Midis Bien-Être valable jusqu'au 20 juin 2024 + 15€ d'adhésion à SFB (carte non nominative sauf sur la cotisation de 15€ : 1 adhésion par personne)



- ▶ Contact : Sarah Roussel (06.72.15.73.15)
Facebook : [Sarah.Plaisirs.Diet.Ethiques.Rouen](#)
Instagram : [plaisir_diet_ethiques_rouen](#)



S.F.B