

LES TARIFS

1^{ER} COURS D'ESSAI

Offert

ENFANTS - ADOS

• LICENCE - ADHÉSION ANNUELLE

Moins de 18 ans

30€/an

• COTISATION MENSUELLE (10 mois)

Mercredi + samedi

20€/mois

ADULTES

• LICENCE - ADHÉSION ANNUELLE

Plus de 18 ans

50€/an

• COTISATION MENSUELLE (10 mois)

Cours collectifs + musculation

28€/mois

AVANTAGES

- En famille

1 mois offert par personne

- Paiement comptant

Cotisation enfants - ados 180 €

Cotisation adultes 250 €

À PRÉVOIR POUR L'INSCRIPTION

- 2 enveloppes timbrées libellées à votre adresse

- 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (obligatoire)

- le formulaire de demande de licence à la Fédération Française Sports Pour Tous complété et signé

- le règlement (paiement possible en espèces ou par chèque, à libeller à l'ordre d'S-TEAM POUR TOUS)

COMMENT NOUS CONTACTER ?



Zone industrielle Barrès 1 à Castelsarrasin

DIRECTEMENT À LA SALLE

LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI :

de 10h à 13h30 & de 17h30 à 20h30

MERCREDI : de 10h à 20h30

SAMEDI : de 10h à 17h30



PAR TÉLÉPHONE
05 63 95 49 02



PAR MAIL
contact@s-teampourtous.fr



PAR INTERNET
www.s-teampourtous.fr

S-TEAM POUR TOUS est une association de type loi 1901 dont le siège social est situé zone industrielle Barrès 1 à Castelsarrasin. Elle est affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous (N° d'affiliation : 151032697), qui est agréée par le Ministère des Sports et reconnue d'utilité publique. L'objectif de l'association est double : promouvoir la santé et le bien-être pour tous et ouvrir à une pratique de loisirs et d'entretien multisports non compétitive.



LE CLUB DE SPORT POUR TOUTE LA FAMILLE



Vos séances de sport
encadrées par toute notre équipe

Club affilié



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

Du 7 septembre 2020 au 26 juin 2021

ENFANTS - ADOS

8 ACTIVITÉS

9 COURS

LE PLANNING FITNESS

Éveil Gym (2-5 ans) : approche de la gym au travers de situations ludiques et de parcours de motricité ; ce cours permet d'aider l'enfant seul (4-5 ans) ou avec un parent (2-3 ans) à grandir et à s'épanouir

Zumba Kids (6-12 ans) : cours de zumba adapté aux enfants avec des pas simplifiés et des jeux sur des musiques très rythmées

Fit Ball Kids (6-12 ans) : les enfants découvrent et appréhendent l'équilibre, la coordination et la souplesse sur de gros ballons avec des mouvements ludiques et variés

Fun Games (6-12 ans) : une multitude de jeux et d'activités ludiques permet aux enfants de s'amuser et de faire le plein de sensations

Danse Modern' Style (8-14 ans) : apprendre à bouger aux rythmes du Modern'jazz, de la Dance hall, du Reggaeton, de la Salsaton et de la Pop

Danse Funky Hip Hop (8-14 ans) : atelier musical ludique et chorégraphié mélangeant des pas doux et intenses, et des mouvements artistiques et dynamiques sur des musiques actuelles

Cross Kids (10-16 ans) : l'entraînement moderne en petits groupes ; les ados développent leurs qualités physiques au cours de séances adaptées, variées et intenses

Muscu Kids (10-16 ans) : premier contact avec la musculation pour apprendre les bases de la discipline en toute sécurité

ADULTES

13 ACTIVITÉS

32 COURS

Activ' and Zen : Alliez postures de pilates, relaxation et techniques de sophrologie

Athletic / Fight : Pure adrénaline, toute l'explosivité des disciplines athlétiques et toute la puissance des sports de combat réunies dans un même cours

Bike : le cours de vélo très "cardio" pour brûler un max de calories

Circuit Forme : programme d'entraînement par ateliers adapté à tous les niveaux

Cross : entraînement à très haute intensité cardio et renfo

Fit Ball : tonifiez-vous en douceur avec les swiss ball

Gym Douce : pour une reprise d'activité en douceur

Pilates : tonification profonde basée sur la respiration et la posture

Pump : le cours de renforcement musculaire par excellence

Silhouette : l'incontournable cuisses-abdos-fessiers

Step : dépensez-vous sur et autour de la célèbre petite marche

Stretch : retrouvez un corps et un esprit libérés de leurs tensions

Zumba : "join the party !" (rejoignez le mouvement !)

	HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h15 - 10h						ÉVEIL GYM 2 - 5 ans
	10h15 - 11h	SILHOUETTE	GYM DOUCE	ACTIV' AND ZEN	GYM DOUCE	FIT BALL	ZUMBA
	11h - 11h45	STRETCH	PILATES	CIRCUIT FORME	PILATES	STRETCH	CROSS
MIDI	12h15 - 13h	CIRCUIT FORME	CROSS	PILATES	BIKE	SILHOUETTE	
APRÈS-MIDI	14h - 14h45	FERMÉ		ZUMBA KIDS 6 - 12 ans	FERMÉ		ZUMBA KIDS 6 - 12 ans
	14h45 - 15h30			FIT BALL KIDS 6 - 12 ans			FUN GAMES 6 - 12 ans
	15h30 - 16h30			DANSE MODERN' STYLE 8 - 14 ans			DANSE FUNKY HIP HOP 8 - 14 ans
	16h30 - 17h30			CROSS KIDS 10 - 16 ans			MUSCU KIDS 10 - 16 ans
SOIR	18h - 18h45	SILHOUETTE	STEP	FIT BALL	SILHOUETTE	SILHOUETTE	FERMÉ
	18h45 - 19h30	PILATES	SILHOUETTE	SILHOUETTE	ATHLETIC / FIGHT	ZUMBA	
	19h30 - 20h15	BIKE	PUMP	ZUMBA	STRETCH	STRETCH 30 MN	

32 COURS COLLECTIFS

11 À INTENSITÉ FAIBLE

12 À INTENSITÉ MODÉRÉE

9 À INTENSITÉ ÉLEVÉE

9 COURS ENFANTS - ADOS

LE CARDIO - TRAINING LA MUSCULATION L'HALTÉROPHILIE

Accès aux différents plateaux

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi :

de 10h à 13h30 et de 17h30 à 20h30

Mercredi : de 10h à 20h30

Samedi : de 10h à 17h30