

## FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

La MLC La Chardonnière est une association loi 1901 administrée par un conseil d'administration constitué d'adhérents bénévoles. Elle a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire et plus juste. Elle adhère au réseau des MJC R2AS.

Pour participer aux activités proposées dans ce document l'adhésion à l'association est obligatoire. Elle est individuelle, non remboursable et payable en totalité au moment de l'inscription. Son montant est de 9€ pour les enfants et de 18€ pour les adultes. Un supplément de 20€ sera demandé aux non Fontainois.

Les activités proposées dans ce document se déroulent sur 32 semaines d'ouverture, hors vacances scolaires. Un calendrier est disponible à l'accueil de la MLC. Les cours ne sont pas assurés les jours fériés et pendant les vacances scolaires.

Les inscriptions sont fermes et définitives et non remboursables. Tout trimestre commencé est dû. Attention, certaines activités ne seront mises en œuvre qu'en fonction d'un effectif minimum.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

- Rendez-vous en ligne sur [chardonniere.goasso.org](http://chardonniere.goasso.org) dès le 17 Juin 2024 (plateforme ouverte tout l'été et toute l'année)\*.

ou

- Sur place à la MLC à partir du 27 juin 2024 (voir horaires sur notre site internet [mlc-lachardonniere.com](http://mlc-lachardonniere.com))

\*Marche à suivre sur Go Asso : Je crée mon compte adhérent et tous ceux des membres de ma famille que je souhaite inscrire, je choisis mon activité (l'adhésion s'ajoutera automatiquement), je règle en ligne pour valider mon inscription.

## SÉANCE D'ESSAI

En fonction des places restantes dans les cours à la rentrée nous proposons d'effectuer une séance d'essai contre la somme de 10€ (déduite du forfait si inscription à l'activité). Enregistrement préalable nécessaire au secrétariat.

La MLC sera présente au Forum des Association de Fontaines-sur-Saône le samedi 7 septembre 2024

Reprise des activités le lundi 16 septembre 2024

# Activités fitness et bien être adultes

2024-2025

Renforcement musculaire

BodySculpt

Stretching

Pilates

Cardio

APAS

Yoga

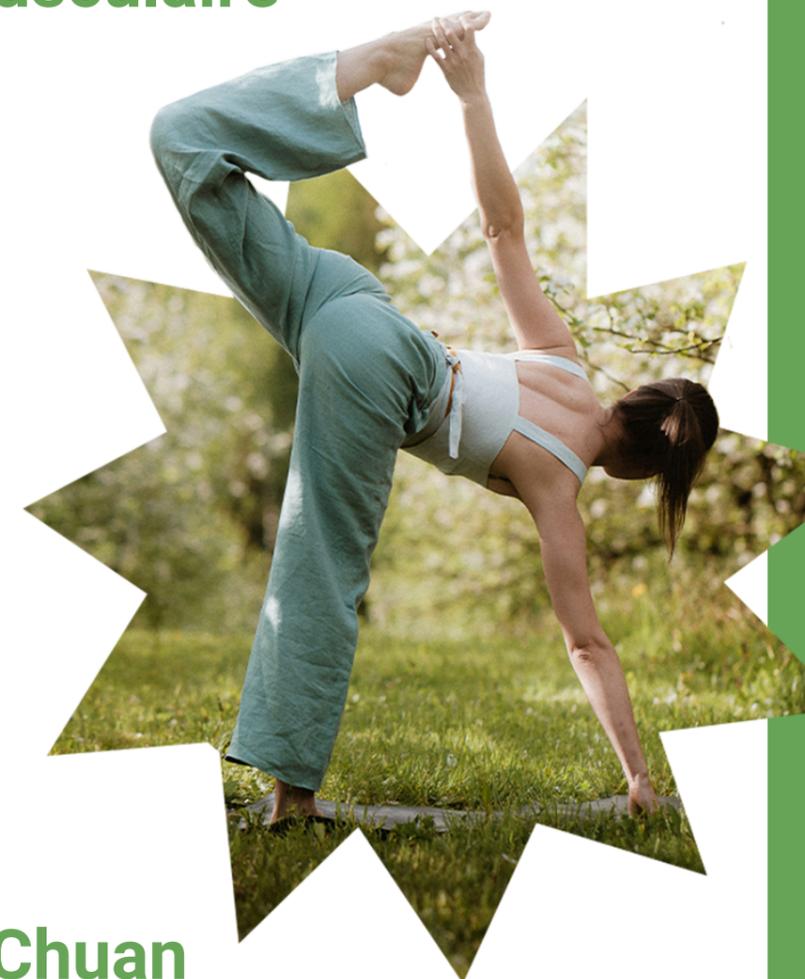
Zumba

Gym douceur

Marche nordique

Qi Gong et TaiJi Chuan

Gym Méthode de Gasquet®



# Planning Fitness

## LUNDI

9h - 10h  
Renfo musculaire  
dynamique

10h - 11h  
Renfo musculaire  
dynamique

11h - 12h  
Pilates

12h - 13h  
Pilates

14h - 15h30  
APAS

17h - 18h  
Pilates

18h - 19h  
Pilates

## MARDI

9h - 10h  
Body Sculpt

10h - 11h  
Gym douceur

11h - 12h  
Pilates

## MERCREDI

10h30 - 12h  
Cardio Pilates  
Stretching

18h - 19h30  
Total Body

19h30 - 21h  
Zumba

## JEUDI

9h - 10h30  
Renfo musculaire  
dynamique

10h - 11h15  
Gym Méthode  
de Gasquet®

11h15 - 12h30  
Gym Méthode  
de Gasquet®

17h30 - 18h30  
Stretching

18h - 19h  
Pilates

18h30 - 19h30  
Renfo Stretching

19h30 - 20h30  
Renfo musculaire  
dynamique

## VENDREDI

9h - 10h  
Renfo musculaire  
dynamique

10h - 11h  
Pilates

## TARIFS FITNESS

cours de 1h	215€
cours de 1h15	230€
cours de 1h30	250€
Le 2e cours à	-50%
Illimité	500€

**Renforcement musculaire (renfo) :** Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

**Pilates :** La méthode Pilates permet de renforcer vos muscles profonds, de combattre le mal de dos, d'équilibrer votre posture et votre silhouette, de travailler votre sangle abdominale, mais aussi de vous assouplir et de vous détendre. Un vrai bien-être du corps et de l'esprit.

**Stretching :** étirements destinés à développer la souplesse corporelle et à relâcher les tensions musculaires.

**Body Sculpt :** technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio vasculaire que musculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.

**Méthode De Gasquet :** Séances évolutives d'enchaînement d'exercices variés de tonification générale et d'étirements harmonieux. Alternance de phases dynamiques et de phases relaxantes pour un travail corporel profond et complet, respectueux de chacun selon les principes de la méthode de Gasquet®.

**APAS :** Activité Physique Adaptée et Santé. Cette activité personnalisée est pleinement adaptée en fonction de votre santé ou/et vos besoins et spécificités dues à quelque pathologie en toute sécurité et de manière progressive

## Bien Être

### Marche nordique

Le principe est très simple : propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons. Les bénéfices sont nombreux sur la santé grâce à cet entraînement musculaire et cardiovasculaire non traumatisant pour les articulations.

Mardi 14h30 à 16h30 **275€**

### Hatha Yoga - Yoga de l'IFY (Institut Français de Yoga)

Le Yoga de l'IFY est inspiré de l'enseignement de T.K.V. Desikachar. C'est un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation. Un yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques -viniyoga- et à la progression graduelle -vinyāsa- dans les séances.

Après une carrière d'ingénieur et de musicien, Jacques se forme au Yoga pendant 4 ans auprès de Marie-Françoise Garcia, de l'Institut Français de Yoga. Il transmet aujourd'hui avec passion cette discipline, tant physique que mentale, invitant à la connaissance de soi et à développer l'harmonie dans sa vie quotidienne. Sa formation en danse contemporaine et sa pratique ancienne du karaté viennent également enrichir son approche globale du corps en lien avec le mental.

- Lundi 9h à 10h15  
- Lundi 18h à 19h15  
- Lundi 19h15 à 20h30  
- Mercredi 9h à 10h15

1 cours hebdo **330€**  
2 cours hebdo **450€**

### Qi Gong et TaiJi Chuan (gymnastique chinoise)

Le Qi gong est un art énergétique appartenant à la médecine traditionnelle chinoise, c'est un terme récent des années 50 qui signifie littéralement travail de l'énergie vitale, visant à réguler le Qi et à entretenir la santé.

Il va travailler sur le flux dans les trajets des méridiens et sur les « Dan Tian » ou chaudron basé sur les 3 régulations du corps, du souffle et de l'esprit dans le but de retrouver une unité. Les bénéfices de cette pratique apportent une amélioration de la force, de la coordination et de la souplesse, une mobilité articulaire, une meilleure capacité de concentration et de détente, un renforcement du système immunitaire, une régulation des liquides et de la tension artérielle. Le TaiJi Chuan est une forme plus codifiée avec des enchaînements et des déplacements plus importants et également de la pratique des armes comme le bâton ou l'éventail ou l'épée. Dans ce cours c'est une forme Yang et le style de Wudang qui seront transmis ainsi que les exercices préparatoires aux principes et certaines applications techniques.

- Mardi 10h à 11h30  
- Jeudi 10h30 à 12h

**285€**