

# COURS DE SPORT 2024 - 2025

Tous les cours débutent dans la semaine du 23 septembre 2024 et se dérouleront **de septembre 2024 à juillet 2025 (hors vacances scolaires)**. Les frais d'inscription s'élèvent à **100€ / cours**.

## **FUN FITNESS** · cours donné par Sarah Talebi, monitrice de sport agréée

Un cours faisant travailler les différentes zones du corps en sollicitant les muscles sans leur demander d'efforts violents. Cette discipline invite plutôt ses adeptes à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, debout ou assis.

## **PILATES** · cours donné par Sarah Talebi, monitrice de sport agréée

Cette discipline de gymnastique douce allie respiration profonde et mouvement lents, elle vise à renforcer les muscles posturaux pour développer le corps de façon harmonieuse.

## **ZUMBA** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

La Zumba est une méthode de fitness originaire de Colombie. Elle allie exercices physiques, danses et musiques latines rassemblant tous les éléments pour garder la forme tout en s'amusant.

## **BODYSHAPE** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

Un cours très varié et passionnant. Idéal pour l'endurance et le renforcement musculaire avec l'effet de brûler les calories. L'objectif est de renforcer et tonifier le corps. Les exercices se font avec le poids du corps et avec du matériel.

## **YOGA** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Nous débiterons avec du Hatha Yoga avec la possibilité d'évoluer vers d'autres types de yoga.

## **CIRCUIT TRAINING** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

Ensemble de différents exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire, enchainés sous forme de circuit et alterné avec des périodes de récupération, et visant l'amélioration de la condition physique générale et de la santé.

**NEW**

## **FIT BOXING** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

Entraînement mélangeant mouvements de boxe sans combat et des exercices de fitness, le tout en musique. Fun et idéal pour se renforcer et brûler un maximum de calories. Accessibles à tous, débutants et confirmés. A vos gants !

## **BACKCARE (école du dos)** · cours donné par un coach professionnel Kinside certifié

Cours ayant pour objectif de travailler sur les différents problèmes/douleurs de dos que peut engendrer la sédentarité actuelle au travers d'exercices de renforcement musculaire doux, de mobilité et d'étirements.

**NEW**

## **DANSE HIP-HOP** · cours donné par Noemie Loisel · **à partir du 15 novembre 2024**

La danse Hip-Hop désigne diverses danses assimilées à la culture Hip-Hop né à New York et est représentée sur de la musique populaire rythmée qui permet aux personnes de tout âge de s'ambiancer et de partager leur côté artistique.

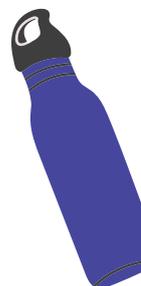
## **GYM MOVE (enfants de 5 à 12 ans)** · cours donnés par l'association Creativ'n'Move

L'**éveil gymnastique (enfants de 5-6 ans)** aide l'enfant à développer ses capacités motrices. L'intérêt est que l'enfant développe des aptitudes physiques, sensorielles, affectives et cognitives sous forme de jeux et parcours. La **gymnastique loisirs (enfants de 7-9 ans)** permet aux enfants de découvrir de manière ludique, mais sérieuse, en apprenant roulade roue, sauts, etc. Le but est d'acquérir une aisance corporelle, développer la coordination et le sens de l'équilibre. La **gymnastique rythmique (10 ans et plus)** : mise en disposition du corps et de l'espace, travail dirigé par thème d'exercices en suivant la progression de chacun, chorégraphie afin d'acquérir les notions d'espaces, de rythme et d'énergie. Les cours de **gym move avancé (mardi pour les 6-9 ans et jeudi pour les 10 ans et plus)** sont à destination des enfants ayant déjà pratiqué de la gymnastique.

## **DANSE MOVE (enfants de 3 à 12 ans)** · cours donnés par l'association Creativ'n'Move

**Baby Move (enfants de 3-4 ans)** est un cours d'éveil à la danse permettant à l'enfant de découvrir l'expression corporelle au travers de la danse, du rythme et de la musique. **Danse Move (enfants de 7-9 ans)** est l'initiation à la danse, on aborde les bases du classique, mais on fait aussi des chorégraphies de jazz et des improvisations qui peuvent se rapprocher de la danse moderne. **Danse move (10 ans et plus)** consiste à apprendre à danser en rythme afin de trouver le plaisir de danser. Le contemporain vous apprend à connecter votre corps avec ses sensations et à travailler l'interprétation.

**NEW**



# INSCRIPTION COURS DE SPORT

Veuillez remplir le formulaire ci-dessous et le renvoyer par voie postale ou par courriel **jusqu'au lundi 5 août 2024** à l'adresse indiquée en bas de cette page.

**Nouveau règlement communal avec changements des modalités et conditions à consulter sur <https://www.kopstal.lu/?p=8628>**

SCAN ME



Nom & prénom : .....

Adresse (rue, CP et localité) : .....

Date de naissance : ..... / ..... / ..... E-mail : .....

Téléphone : .....

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :

<b>FUN FITNESS</b> <i>ancien hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> lundi 9h00 - 10h00	<input type="checkbox"/> mercredi 9h00 - 10h00
	<input type="checkbox"/> vendredi 9h00 - 10h00	<input type="checkbox"/> dimanche 9h00 - 10h00
<b>PILATES</b> <i>ancien hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> lundi 10h00 - 11h00	<input type="checkbox"/> mercredi 10h00 - 11h00
	<input type="checkbox"/> vendredi 10h00 - 11h00	<input type="checkbox"/> dimanche 10h00 - 11h00
<b>ZUMBA</b> <i>ancien hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> lundi 18h00 - 19h00	<b>BODYSHAPE</b> <input type="checkbox"/> lundi 19h00 - 20h00 <i>ancien hall sportif · Bridel</i>
<b>YOGA</b> <i>ancien hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> mardi 6h30 - 7h30	<input type="checkbox"/> mercredi 19h30 - 20h30
<b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> mardi 18h30 - 19h30	<b>FIT BOXING</b> <input type="checkbox"/> mardi 19h30 - 20h30 <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>
<b>BACKCARE</b> <i>ancien hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> mercredi 18h30 - 19h30	<b>DANSE HIP HOP</b> <input type="checkbox"/> vendredi 17h30 - 18h30 <i>ancien hall sportif · Bride</i>
<b>GYM MOVE AVANCÉ</b> <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> mardi 18h00 - 19h30	<input type="checkbox"/> jeudi 18h00 - 19h30
<b>ÉVEIL GYM.</b> <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> samedi 9h00 - 10h00	<b>GYM. LOISIR</b> <input type="checkbox"/> samedi 10h00 - 11h00 <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>
<b>GYMNASTIQUE RYTH.</b> <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> samedi 11h00 - 12h00	<b>BABY MOVE</b> <input type="checkbox"/> samedi 9h00 - 10h00 <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>
<b>DANSE MOVE (10 ans +)</b> <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>	<input type="checkbox"/> samedi 10h00 - 11h00	<b>DANSE MOVE (7-9)</b> <input type="checkbox"/> samedi 11h00 - 12h00 <i>nouveau hall sportif · Bridel</i>

**Important : toutes les inscriptions doivent être renvoyées à la commune. Les inscriptions faites au préalable auprès du titulaire de cours ne seront pas prises en compte.** Une confirmation écrite vous parviendra avant le début des cours. Une facture s'élevant à 100€/cours vous sera envoyée par courrier après la période d'essai.

Lieu & date :

Signature (signature d'un parent ou du tuteur légal requise pour les mineurs)