



## INSCRIPTIONS 2016 - 2017

- **Inscriptions au Palais des Sports de Moulins**, par nos bénévoles, aux jours et heures ci-dessous

**Jours réservés aux adhérents de la saison 2015 – 2016 : toutes activités**

Vendredi **2 septembre** 2016 de 9 h à 19 h 30 - Samedi **3 septembre** 2016 de 9 h à 13 h 30

**Pour tous (anciens et nouveaux adhérents) : toutes activités**

Lundi **5 septembre** – mardi **6 septembre** – jeudi **8 septembre** – vendredi **9 septembre** de 15 h à 19 h 30

Mercredi **7 septembre** de 9 h à 19 h 30

Samedi **10 septembre** de 9 h à 13 h 30

Mercredi **14 – 21 – 28 septembre** de 15 h à 19 h 30

- **Puis Incriptions au local 12 rue du Pont Ginguet à Moulins :**  
Tous les mercredis du mois d'octobre 2016 de 15 h à 19 h 30
- **Puis sur rendez-vous** (Tel : 06-49-75-08-06) au local 12 rue du Pont Ginguet à Moulins

### PIECES A FOURNIR

Pour que votre inscription soit **effective**, vous devez être **obligatoirement** en possession des pièces suivantes :

- ☞ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique physique et sportive, précisant la ou les disciplines choisies : gym, natation, aquagym, Marche nordique, yoga ou autre... Un modèle de certificat médical est à votre disposition sur le site de l'Algam
- ☞ Une photo d'identité,
- ☞ Une autorisation parentale pour les mineurs,
- ☞ La fiche d'inscription (reçue par mail, par courrier ou à télécharger sur le site).
- ☞ **Attention : En raison de la saisie informatique, les dossiers incomplets (sans certificat médical et sans autorisation parentale pour les mineurs) ne pourront pas être traités. N'attendez pas pour faire établir votre certificat médical.**

**DEBUT DE TOUTES LES ACTIVITES (SALLE, PLEIN-AIR, PISCINE OVIVE): LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016**

**FIN DES ACTIVITES PISCINE OVIVE : SAMEDI 10 JUIN 2017**

**FIN DES ACTIVITES SALLE ET PLEIN-AIR : SAMEDI 1 JUILLET 2017**

### COTISATIONS ANNUELLES

#### COTISATIONS DE BASE (activités adultes à partir de 16 ans)

☞ <b>Base Multiactivités</b> (Possibilité de participer à toutes les activités <b>SAUF</b> Natation, Aquagym, Yoga, Marche Nordique)	<b>160 €</b>
☞ <b>Base GYM</b> (1 activité - 1 H par semaine)	<b>75 €</b>
☞ <b>Base YOGA – MARCHE NORDIQUE</b> (1 activité - 1 H 30 par semaine)	<b>97 €</b>
☞ <b>Base AQUAGYM</b> (ACTIVITE + VESTIAIRE - 1 H PAR SEMAINE) (auquel s'ajoute un droit d'entrée à la piscine de 25 € pour l'année)	<b>97 € + 25 €</b>
☞ <b>Base NATATION</b> (ACTIVITE + VESTIAIRE - 1 H 15 PAR SEMAINE) (auquel s'ajoute un droit d'entrée à la piscine de 25 € pour l'année)	<b>100 € + 25 €</b>

#### SUPPLEMENTS (adultes)

☞ Pour l'année, pour une activité de <b>AQUAGYM – YOGA - MARCHE NORDIQUE</b>	<b>52 €</b>
☞ Pour l'année, pour une activité de <b>NATATION</b>	<b>55 €</b>
☞ Pour l'année, pour tout autre activité supplémentaire de 1 H	<b>30 €</b>

#### ACTIVITES ENFANTS

☞ <b>PARENT ENFANT (1 - 3 ans)</b> : 1 activité - 1 H par semaine (Adulte + enfant)	<b>75 €</b>
☞ <b>GYM ENFANT (3 - 5 ans)</b> : 1 activité - 1 H par semaine	<b>55 €</b>
☞ <b>Cotisation Famille</b> : 1 activité Adulte + 1 activité enfant - 1H par semaine	<b>110 €</b>

Toutes ces cotisations s'entendent pour l'année, licence, assurance, comprises. Possibilité de souscrire une assurance indemnités journalières ou allocation forfaitaire (se renseigner). **Planning des activités au verso**

# Horaires des activités - SAISON 2016 - 2017

**Renseignements sur les cours : 06-49-75-08-06 / 04-70-46-19-62 / 07-86-99-22-16 / 04-70-46-20-73**

JOURS	HORAIRES		DISCIPLINE	LIEU	SALLE	ANIMATEUR
<b>LUNDI</b>	9 h 30	10 h 30	Abdo fessiers - Renf. musculaire	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Laurence O.
	9 h 30	10 h 30	Maintien en forme	Avermes	Salle des Sports	Dominique
	10 h 30	11 h 30	Stretching	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Nicole
	10 h 30	11 h 30	Gym d'entretien adaptée	Avermes	Salle des Sports	Dominique
	17 h 15	18 h 15	Relaxation	Avermes	Salle des Sports	Chantal
	17 h 30	18 h 30	Gym parent - enfant	Nomazy	Les Capucines	Dominique
	17 h 30	18 h 30	Abdo fessiers - Renf. musculaire	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Laurence O.
	17 h 30	18 h 30	Step	Collège. E. Guillaumin	Gymnase	Nadège
	18 h 15	19 h 15	Gym d'entretien cardio	Avermes	Salle des Sports	Fabienne
	18 h 30	19 h 30	Zumba (à partir de 16 ans)	Collège. E. Guillaumin	Gymnase	Nadège
	18 h 30	19 h 30	Entretien musculaire tonique	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Bruno
	18 h 30	19 h 30	Gym douce posturale	Nomazy	Les Capucines	Nicole
19 h 15	20 h 15	Gym tonique / étirements	Avermes	Salle des Sports	Sylvie	
19 h 30	20 h 30	Entretien musculaire tonique	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Bruno	

<b>MARDI</b>	9 h 30	11 h 00	Marche nordique	Com d'agglo Moulins		Nicole
	9 h 30	10 h 30	Abdo fessiers - Renf. musculaire	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Laurence O.
	10 h 30	11 h 30	Gym gainage et étirements	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Laurence O.
	17 h 30	18 h 30	Gym d'entretien	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Fabienne
	17 h 30	18 h 30	Gym enfant (3 - 5 ans)	Moulins Palais des Sports	Salle Karaté	Dominique
	17 h 30	18 h 30	Gym d'entretien dynamic	Avermes	Salle des Sports	Virginie P.T
	18 h 30	19 h 30	Gym d'entretien cardio	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Fabienne
	18 h 30	19 h 30	Gym tonique / gainage / stretch	Moulins Palais des Sports	Salle Karaté	Sylvie
18 h 30	19 h 30	Body barre	Avermes	Salle des Sports	Virginie P.T	

<b>MERCREDI</b>	9 h 30	10 h 30	Gym d'entretien	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Annie
	10 h 00	11 h 30	Yoga	Avermes	Salle des Sports	Chantal
	10 h 30	11 h 30	Maintien en forme	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Annie
	17 h 30	18 h 30	Gym d'entretien	Avermes	Salle des Sports	Ghislaine.
	17 h 30	18 h 30	Gym d'entretien dynamic	Yzeure	Bellevue S. n° 2	Laurence V.
	17 h 30	18 h 30	Multi-cardio	Moulins Palais des Sports	Salle Rythmique	Sarah
	18 h 30	19 h 30	Zumba débutants	Moulins Palais des Sports	Salle Rythmique	Sarah
	18 h 30	19 h 30	Gym tonique / gainage / stretch	Yzeure	Bellevue S. n° 2	Sylvie
19 h 30	20 h 30	Gym « Zen ball »	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Sarah	

<b>JEUDI</b>	9 h 15	10 h 15	Gym d'entretien	Avermes	Salle des Sports	Jocelyne
	9 h 30	10 h 30	Maintien en forme	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Ghislaine
	10 h 30	11 h 30	Gym douce posturale	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Nicole
	17 h 30	18 h 30	Abdo fessiers	Moulins Palais des Sports	Salle Karaté	Eva
	17 h 30	18 h 30	Gym d'entretien cardio	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Fabienne
	17 h 45	19 h 15	Yoga	Collège. E. Guillaumin	Gymnase	Chantal
	18 h 30	19 h 30	Maintien en forme (Hommes)	Moulins Palais des Sports	Salle Karaté	Fabienne
	18 h 30	19 h 30	Renforcement musc cardio/step	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Eva
19 h 30	20 h 30	Entretien musculaire tonique	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Bruno	

<b>VENDREDI</b>	14 h 30	16 h 00	Marche nordique	Com d'agglo Moulins		Annie
	17 h 30	18 h 30	Zumba (à partir de 16 ans)	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Nadège
	18 h 30	19 h 30	Zumba (à partir de 16 ans)	Moulins Palais des Sports	Salle rythmique	Nadège

<b>SAMEDI</b>	9 h 30	11 h 00	Marche nordique	Com d'agglo Moulins		Fabienne
	10 h 00	11 h 30	Marche nordique	Com d'agglo Moulins		Sarah

## ACTIVITES AU CENTRE NAUTIQUE DE MOULINS

<b>LUNDI</b>	19 h 00 à 19 h 45	Aquagym	Bassin d'apprentissage	Laurence O.
<b>JEUDI</b>	19 h 00 à 19 h 45	Aquagym	Bassin d'apprentissage	Laurence O.
<b>VENDREDI</b>	18 h 00 à 18 h 45	Aquagym	Bassin d'apprentissage	James
	19 h 00 à 20 h 00	Natation apprentissage 3 nages	Bassin Sportif	Laurence O.
		Natation : nageurs confirmés	Bassin Sportif	James
<b>SAMEDI</b>	8 h 30 à 9 h 30	Natation : 1 <sup>er</sup> niveau	Bassin d'apprentissage	James
	8 h 30 à 9 h 15	Aquagym en eau profonde	Bassin Sportif	Antoine

Tous les cours sont mixtes sauf maintien en forme du jeudi à 18 h30 qui est un cours réservé aux hommes.  
Document d'information non contractuel. Susceptible de modification.



Association Loisirs Gymnastique de l'Agglomération Moulinoise  
Siège Social : Palais des Sports - Rue Félix-Mathé - 03000 MOULINS



[www.algam-association.com](http://www.algam-association.com)

## INFORMATIONS 2016 -2017

### INFOS PRATIQUES

#### **Activités en salle**

➤ **Tous les équipements étant mis à notre disposition gracieusement par les Municipalités, il est interdit de pénétrer dans les salles de sport avec les chaussures utilisées à l'extérieur.**

➤ Pour le bon fonctionnement des séances :

- Respecter les horaires
- Pour des raisons d'hygiène, il est conseillé de se munir d'un tapis et de bracelets lestés personnels
- Se munir d'un plaid et d'un tapis de gymnastique pour la relaxation et le yoga
- Ne pas oublier une bouteille d'eau
- Et la carte d'adhérent

➤ **Les activités en salle sont maintenues** pendant les vacances de Toussaint.

**Elles sont supprimées** pendant toutes les autres vacances scolaires (Noël, hiver et printemps) et le pont de l'Ascension.

#### **Activités au Centre Nautique l'Ovive**

- Aucune activité dispensée par les associations non compétitives ne peut avoir lieu durant les vacances scolaires (Toussaint, Noël, hiver et printemps)
- Cependant les adhérents de la piscine ont la possibilité de suivre une activité de gym sur présentation de leur carte pendant les vacances de Toussaint, sous réserve que le certificat médical soit établi pour la natation **et** la gym.
- En tant que licencié(e) de notre association, l'accès au bassin pour votre activité s'effectuera au moyen de votre carte d'adhérent(e), avec photo, qui vous sera remise par nos soins.

Recommandations :

- port du bonnet et des lunettes conseillé
- **respecter les horaires des activités (45 minutes pour l'aquagym et 1 heure pour la natation).**

 **Les vestiaires doivent être libérés un quart d'heure après la fin du cours, à la demande de Moulins Communauté**

### QUELQUES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES 2016 / 2017

#### **Activités adultes**

- **Marche Nordique** : pratiquée durant 1 h 30, c'est un sport complet, accessible à tous, qui présente de nombreux bienfaits pour la santé. Elle renforce les muscles et le cœur tout en préservant les articulations. Elle prévient des maladies cardio-vasculaires et aide à l'amaigrissement. Le cours du samedi 10h est encadré par Sarah, en partenariat avec l'EAMYA.
- **Gym « Zen Ball »** : cours inspiré de diverses activités de bien être orientales et occidentales: Taï Chi, Qi Qong, Chi Ball. Il allie un travail sur l'énergie, la respiration et le renforcement musculaire et consiste en des enchaînements fluides, lents ou rapides, en utilisant un ballon spécifique parfumé aux huiles essentielles. Il vise à l'harmonie, l'équilibre et le bien être c'est à dire à relier le corps à l'esprit.
- **Zumba** : pratiquer tout en vous amusant, sur des rythmes latino, des séances dansées et toniques de cardio-fitness. La séance du mercredi à 18 h 30 au Palais des Sports est réservée aux débutants.
- **Gym douce posturale** : Gym inspirée des exercices physiques développés par Joseph Pilates. 2<sup>ème</sup> semaine de chaque mois utilisation du ballon Suisse
- **Gym gainage – étirements - stretch** : Travail en isométrie et exercices d'étirement permettant de tonifier les muscles en longueur et en profondeur et d'augmenter leur souplesse et leur élasticité
- **Step** : Deux cours sont proposés. Celui du lundi à 17 h 30 est plus chorégraphique et celui du jeudi à 18 h 30 est plus fitness et orienté renforcement musculaire cardio.
- Les activités de **gym d'entretien** sont variées et comportent des séquences de travail musculaire et/ou cardio. L'intitulé des activités précise l'intensité du travail qui va être proposé. Les activités de **maintien en forme** favorisent la souplesse, l'équilibre et, plus généralement, le bien-être physique.
- Plusieurs de nos animatrices ont suivi une formation délivrée par la fédération pour la prise en compte de diverses pathologies: problèmes d'équilibre – diabète – maladies cardiovasculaires. Dans tous les cours de gym douce (gym douce, gym posturale, relaxation, yoga, zen ball, maintien en forme...), n'hésitez pas à leur faire part de vos difficultés, elles sauront vous proposer des activités adaptées. Le cours du lundi 10 h 30 – 11 h 30 à Avermes intitulé **Gym d'entretien adaptée** encadré par Dominique s'adresse plus particulièrement à des personnes souffrant de problèmes d'équilibre.
- **Aquagym en eau profonde** : nouvelle activité du samedi matin. Activité tonique avec l'aide de matériel adapté.
- **Natation 1<sup>er</sup> niveau** : le samedi matin. Apprentissage de la brasse, des positions ventrales et dorsales, des battements et de la maîtrise de la respiration. Dans le bassin d'apprentissage puis progressivement mise en pratique dans le grand bassin.



Association Loisirs Gymnastique de l'Agglomération Moulinoise  
Siège Social : Palais des Sports - Rue Félix-Mathé - 03000 MOULINS



[www.algam-association.com](http://www.algam-association.com)

#### ☞ **Activités enfants**

- ✓ **Parent-enfant** (1 – 3 ans) (Salle des Capucines à Nomazy, le lundi de 17 h 30 à 18 h 30) : partager un moment privilégié avec son enfant, stimuler son envie de bouger en toute confiance, développer sa motricité, son autonomie, sa sociabilité au contact d'autres enfants et d'autres parents.
- ✓ **Gym enfant** (3 – 5 ans) : gym ludique sous forme de circuits. Les mamans peuvent pratiquer une activité de gym sur le même créneau horaire et le même site (palais des sports de Moulins)

**Pour plus d'informations sur l'ensemble des activités : aller sur le site de l'ALGAM, « Rubrique Activités » et cliquer sur la discipline désirée.**

### THERMA GYM

#### À l'Etablissement Thermal de BOURBON L'ARCHAMBAULT

Les séances ont lieu en eau chaude, durant la période de la saison thermale, les lundis, mardis et jeudis à 14 h 45, 15 h 30, 16 h 15, selon les places disponibles, ainsi que les Vendredis à 16 h 15

Les activités ont lieu jusqu'au Vendredi 18 Novembre 2016, fin de la saison thermale actuelle.

**Tarif réservé aux adhérents de l'ALGAM : 9,5 € la séance (carte de 6 séances)**

**TOUTES LES INSCRIPTIONS sont effectuées auprès de l'ALGAM : pour s'inscrire faire établir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aquagym en eau thermale.**

**Accès contrôlé à l'Etablissement : 1 / 4 h avant l'horaire du début de la séance, avec la carte d'entrée à l'Etablissement Thermal qui vous sera remise par l'ALGAM**

Bonnet, sandales obligatoires

Les adhérents qui participent actuellement aux séances de Therma Gym et qui désirent les poursuivre en Septembre, doivent se réinscrire dès le début du mois de Septembre afin d'être couverts par la licence 2016/ 2017

**Pour tous renseignements vous pouvez contacter : 04.70.46.19.62**

*Toute carte d'entrée égarée ne pourra donner lieu à remboursement.*

### VIS TA FORME

**Vis ta Forme, 9, rue Berthelot à MOULINS** propose l'accès à ses équipements de musculation et à ses cours collectifs, à un tarif préférentiel de 4 € la séance pour les adhérents de l'ALGAM.

Pour en bénéficier, vous vous adresserez directement à l'Etablissement, muni de votre carte d'adhérent à l'ALGAM

### SELF-DEFENSE

Sur base de ju jitsu, une ou deux fois par semaine (mercredi et vendredi de 19h00 à 20h30) au 101 rue du Jeu de Paume à Moulins dans la salle du Judo Club Moulinois. Possibilité de deux cours d'essai gratuits. Ensuite tarif annuel pour un cours de 100€ pour les adhérents de l'Algam (+ 19€ de cotisation club et 15€ de licence).

Tél. pour renseignements: JCM : 04-70-44-10-79

### ESPACE CONNECTE

- Pour rester informé consulter fréquemment notre site.
- L'annulation d'une activité sera mentionnée sur le site. Les adhérents connectés seront informés par mail ou SMS.
- Vous pouvez vous connecter à l'espace licencié de la Fédération sur [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)