Testez votre forme avec « forme plus sport »
Ces tests permettent de mesurer votre condition physique, de connaître votre état de forme du moment et de bénéficier de conseils personnalisés.

Charte fédérale

Nos valeurs

Nos préoccupations*: un engagement dans une dynamique de santé publique*

L'épanouissement personnel de tous par la pratique d'activités physiques et sportives de **loisirs**. Multisports, promouvoir **la santé** et **le bien-être**, favoriser **l'intégration sociale**, développer **l'échange** et **la générosité** dans un esprit **convivial** et **ludique**.

En pratiquant nos Activités Physiques, vous profitez de **nombreux bienfaits**

- Meilleure Santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

Vous diminuez les risques

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents Vasculaires Cérébraux
- Cancers du rein et du colon

Tarifs et modalités d'inscription

Cotisations : 50€ le trimestre / 150€ l'année
(quelque soit le nombre d'activités choisies)

2 séances de découvertes gratuites

➢ 1 certificat médical de non-contre indication.

➢ Adhésion annuelle 25€ (licence fédérale Sports pour Tous . Pour les moins de 18 ans, licence offerte.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

L'Association se réserve le droit de modifier le planning en ajout comme en retrait de cours en fonction du nombre d'inscrits.

Chèques « Sports ANCV » et« Tickets Loisirs » de la CAF du GARD acceptés.

Une activité régulière : la clé d'une meilleure santé !

Éducateur Sportif Diplômé : Michel Iniesta

michel.iniesta@hotmail.fr
06.65.25.17.85

AGE D'OR SERVICES
Une présence active à vos côtés
04.66.30.37.94

Ne pas jeter sur la voie publique

CREER SON BIEN-ÊTRE

Association loi 1901 affiliée à Sports pour Tous reconnue d'utilité publique
Affiliation N° 091030625 - SIRET N° 513 540 054 00014
Agrément Ministériel « Sport » N° 30 S 1509/10 du 11/05/2010

De 14 à 90 ans, rejoignez un club qui vous ressemble !

Nos activités :

Undo Budo & Qi Gong : *Circuit training et Qi Gong*
Tao pour la santé : *Qi Gong*
Martial Mouvement : *Self-défense*
Séniors Plus : *Prévention des chutes et maintien de l'autonomie*
GYM ZEN : *Inspirée des arts martiaux*

www.creersonbienetre.org

Séniors Plus

Brignon, au Foyer
Mardi de 10h à 11h

Vézénobres, Salle Lasparens
Mardi de 15h à 16h

Tao pour la santé *'Qi Gong'*

Pédagogie pour public adultes et séniors

Brignon, au Foyer
Jeudi matin de 10h à 11h

Vézénobres, Salle Lasparens
Vendredi de 14h30 à 15h30

Gym ZEN

Alès, Salle de Sports du Collège Jean Racine
Mercredi de 15h à 16h
inspirée des arts martiaux travail sur l'amplitude, la respiration, la force, la coordination, l'équilibre …

Martial Mouvement Self-Défense

Vézénobres, Salle Lasparens
Mercredi de 18h à 19h15

COACHING SELF-DEFENSE

Travail d'entretien de la condition physique générale à but préventif. Initiation aux Arts Martiaux et à la Self-Défense : Bâton, Nunchaku, Bokken... Techniques de frappes, de dégagements, d'immobilisations…

Les Arts Martiaux

Educatifs et culturel , *Kung Fu, Taï Chi, Boxe chinoise….* ***les arts de combat suscitent aujourd'hui un intérêt croissant de nos adhérents et des structures affiliées, ainsi que les Arts internes dit énergétiques comme le Taï Chi et le Qi Gong notamment pour leurs vertus liées à la santé,*** *l'affirmation de soi et le respect d'autrui. Au sein de la Fédération, la philosophie initiée par nos animateurs et formateurs consiste à aller à la découverte de soi et des autres, à favoriser un état d'esprit ludique dans l'enseignement des arts de combat.* ***Sont donc tout naturellement exclues toutes les formes de combat s'exprimant par l'affrontement, les percussions et les compétitions.***

Undo Budo & Qi Gong

Alès, Salle de Sports du Collège Jean Racine
Jeudi de 18h45 à 20h15

Séances surprises, ludiques et variées

- ***Undo Budo*** Renforcement musculaire, habileté, abdos - fessiers, circuit training (cardio, musculation)…..
- ***Qi Gong***, Gymnastiques Chinoise Zen…

Union Pro QI GONG FEQGAE

Alès Cévennes L'ESPACE DU BIEN-VIVRE

Alptis la solidarité change le monde

ALÈS 1901

Collège Jean Racine

Office de Tourisme VÉZÉNOBRES

Commune de BRIGNON