

# COURS DE SPORT 2023 - 2024

LA COMMUNE DE KOPSTAL PROPOSE POUR LA SAISON 2023-2024 DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES ET ENFANTS !

Tous les cours débutent dans la semaine du 18 septembre 2023 et se dérouleront **de septembre 2023 à juillet 2024 (hors vacances scolaires)**. Les frais d'inscription s'élèvent à **100€ / cours** et sont payables dès réception de la confirmation d'inscription. **Les cours sont exclusivement réservés aux résidents de la commune de Kopstal.**

## YOGA · cours donné par un coach professionnel ForFit 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 débuterons avec du Hatha Yoga avec la possibilité d'évoluer vers d'autres types de yoga.

## BODYSHAPE · cours donné par un coach professionnel ForFit 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 des outils.

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

Un cours orienté santé et prévention dont le contenu est développé par un APA (diplômé d'un Master en Activité Physique Adaptée), professionnel qui se situe entre le kinésithérapeute et le coach sportif.

## CIRCUIT TRAINING · cours donné par un coach professionnel ForFit 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.

## 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 (niveau débutant, avancé et mixte) · 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.

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

Un cours, 3 objectifs : bien s'étirer, gagner en souplesse et se relaxer. Un muscle étiré est un muscle réactif, le stretching est destiné à développer la souplesse et favorise la récupération à un effort physique de renforcement musculaire.

## ÉVEIL GYMNASTIQUE (enfants de 4-6 ans) · cours donné par Nawel Rehhab, monitrice de sport agréée

L'éveil gymnastique aide l'enfant à prendre conscience de son corps et 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.

## GYMNASTIQUE LOISIR (enfants de 7-9 ans) · cours donné par Nawel Rehhab, monitrice de sport agréée

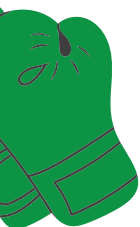
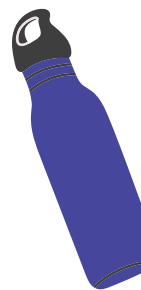
Une 1<sup>ère</sup> approche de la gymnastique où les enfants découvrent de manière ludique mais sérieuse en apprenant roulade, roue, sauts, etc. Le but est d'acquiescer une aisance corporelle, développer la coordination et le sens de l'équilibre.

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (10 ans et plus) · cours donné par Nawel Rehhab, monitrice de sport agréée

Échauffement, mise en disposition du corps et de l'espace, travail dirigé par thème d'exercices en suivant la progression de chacun, chorégraphie et danse avec engins afin d'acquiescer les notions d'espaces, de rythme et d'énergie.

## ZUMBA (à partir de 12 ans) · cours donné par Cecilia Paiva, instructeur de Zumba agréée

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.



**dimanche**  
**11.06.2023**  
**14h00 - 18h00**  
nouveau hall sportif  
Bridel

## INSCRIPTION jusqu'au 07.08.2023

Pour vous inscrire à un cours, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et le renvoyer par voie postale ou par courriel jusqu'au lundi 7 août 2023 à l'adresse indiquée en bas de cette page.

**Les cours sont exclusivement réservés aux résidents de la commune de Kopstal.**

Nom & prénom : \_\_\_\_\_

Adresse (rue, CP et localité) : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) - **maximum deux cours par personne** :

### FUN FITNESS

*ancien hall sportif · Bridel*

lundi 9h00 - 10h00

vendredi 9h00 - 10h00

### PILATES (débutant)

*ancien hall sportif · Bridel*

mercredi 10h00 - 11h00

dimanche 10h00 - 11h00

### PILATES (avancé)

*ancien hall sportif · Bridel*

lundi 10h00 - 11h00

dimanche 9h00 - 10h00

### PILATES (mixte)

*ancien hall sportif · Bridel*

vendredi 10h00 - 11h00

### STRETCHING

*ancien hall sportif · Bridel*

mercredi 9h00 - 10h00

### ZUMBA

*ancien hall sportif · Bridel*

lundi 18h00 - 19h00

vendredi 18h30 - 19h30

### YOGA

*ancien hall sportif · Bridel*

mardi 6h30 - 7h30

mercredi 19h30 - 20h30

### BACKCARE

*ancien hall sportif · Bridel*

mercredi 18h30 - 19h30

### BODYSHAPE

*ancien hall sportif · Bridel*

lundi 19h00 - 20h00

### CIRCUIT TRAINING

*nouveau hall sportif · Bridel*

mardi 18h30 - 19h30

### ÉVEIL GYMNASTIQUE

*salle de sport préscolaire*

samedi 9h00 - 10h00

### GYMNASTIQUE LOISIR

*salle de sport préscolaire · Bridel*

samedi 10h00 - 11h00

### GYMNASTIQUE RYTH.

*salle de sport préscolaire*

samedi 11h00 - 12h00

**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.** L'organisation des cours dépendra du nombre d'inscriptions.

Une confirmation vous parviendra par voie postale et sera accompagnée d'une facture s'élevant à 100€ que vous êtes priés de régler avant la participation au premier cours.

Lieu & date :

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