

TARIFS 2026-2027

Licence FFSPT adulte : **29 €** (Obligatoire)

+

Nos formules abonnement annuel

(pour 35 semaines de cours en moyenne):

- 1 séance hebdomadaire : **116 €/an** (soit 3,31€ la séance)
- 2 séances hebdomadaire : **196 €/an** (soit 2,80€ la séance)
- 3 séances hebdomadaire : **246 €/an** (soit 2,34€ la séance)
- 4 séances hebdomadaire : **286 €/an** (soit 2,04€ la séance)
- 5 séances hebdomadaire et + : **326 €/an** (soit 1,86€ la séance)

Tarifs réduits pour les - 18ans

Quelques avantages

- * 2 séances d'essai gratuites
- * Inscriptions toute l'année
- * Paiement en 1 fois / 3 fois
- * A partir du 15 mai paiement au cours possible
- * Chèques ANCV / Pass'Loisirs / Pass'sport acceptés

*** Baskets d'intérieur obligatoires**

*** Respect des consignes sanitaires
en vigueur**

Pour votre inscription prévoir une photo d'identité

Pour tout renseignement :

06 76 91 22 24 / 06 84 11 86 92 / 06 60 99 71 18

Contact par mail : energym.sully@yahoo.fr

ENER'GYM

Sully sur Loire



VILLE DE



SULLY SUR LOIRE

CENTRE D'ANIMATIONS ET DE LOISIRS



Sully-sur-Loire
PARTENAIRE DE VOS TALENTS

Au gymnase du Hameau, route d'Orléans, l'association vous propose des activités sportives tout au long de la semaine :

PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une **respiration profonde avec des exercices physiques**.

Inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, le Pilates est une activité de fitness demandant une concentration certaine. Les postures permettent un travail **sur soi-même, sur son corps, sur ses muscles, mais aussi sur son esprit** pour maîtriser toutes les facettes de son être.

Il s'agit d'une discipline complète visant le bien-être, la détente, mais aussi le modelage de la silhouette.

Venez prendre un moment juste pour vous !



Lundi : 18h15 - 19h15 (Slow)

Lundi : 19h30 - 20h30

Mardi : 17h30 - 18h30

Avec Anne

SPORT SANTE

Gym douce, multi-activité en douceur...

Cette pratique du sport vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les publics, y compris en situation de léger handicap.

Idéal pour se mettre ou se remettre au sport en douceur, l'objectif du sport santé est de proposer à tous les publics, une activité physique de loisir qui améliore le bien-être physique, psychologique et social, tout en restant ludique. Les séances de sport santé sont collectives et conviviales, et renforcent le lien social.



Osez bouger et garder la forme !!!

Mardi : 11h00 - 12h00

Avec Anne

RENFORT MUSCULAIRE



Envie de redessiner votre silhouette ? D'avoir un corps plus tonique ? C'est par ici... Dans la bonne humeur, aucun de vos muscles ne sera laissé de côté : cuisses, abdos, fessiers, taille, bras, triceps,... tout y passe !!!!

Pendant 45 min, venez enchaîner squats, fentes, relevés de bassin, planches... avec ou sans accessoires (poids, haltères, élastiques, barres, ballons,...) mais surtout en toute sécurité avec une coach au petit soin pour votre corps...

Effet garanti !!!

Mercredi : 18h40 - 19h30

Avec Enzo

STEP/LIA



Venez enchaîner les pas de la chorégraphie sur une musique rythmée et entraînante.

Pratiqué avec une marche (STEP) ou sans (LIA), ce travail d'endurance permet de solliciter mollets, quadriceps, fessiers, ventre, buste et bras... tout en renforçant la coordination, l'équilibre et la mémoire...

Et sur la musique, les efforts passent (presque) inaperçus !!!

45 min de plaisir garanti !

Mercredi : 19h30 - 20h15

Avec Enzo



GYM DOUCE

Plébiscitée par nos séniors, la gym douce fait travailler les différentes zones du corps, **sans jamais demander d'efforts violents** ! Elle invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures toujours **à la portée de tous !**

En bref, on se fait du bien, mais toujours en douceur ! Cette discipline inspire également le calme et la concentration. Elle permet de "déconnecter" le temps d'une séance et d'en ressentir tous les bienfaits.

Venez pratiquer pour améliorer votre rythme cardiaque, votre souplesse et votre tonus musculaire.

Idéal pour reprendre le sport en douceur !

Vous pratiquerez pour améliorer votre équilibre, prévenir des chutes et préserver votre souplesse.

Et le temps n'aura plus de prise sur vous !!



Jeudi : 11h15 - 12h15

Avec Caroline

STRETCHING



Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

Nuque, dos et fessiers sont sollicités tout au long de la journée, il est donc important d'en prendre soin en les étirant.

Laissez vous bercer et laissez vous guider pour relâcher les tensions musculaires de votre corps et vous détendre.

Qui sait, vous finirez peut être même par vous assoupir !

Jeudi : 19h45 - 20h45

Avec Mylène

FIT COMBAT

Cette activité à haute intensité **inspirée des arts martiaux**, le fit combat est un mix assez délirant et défoulant de karaté, boxe, taekwondo et tai-chi, assaisonné à la sauce fitness.

Déplacements, coups de poing et coups de pied, pour travailler abdos, bras, dos, épaules, jambes, au rythme d'une musique super entraînante et sans contact.

Le vendredi soir, venez mettre K-O vos petits soucis avec à la clé un corps plus tonique, musclé et des réflexes de ninja !



Vendredi : 19h00 - 20h00

Avec Landry

Ados bienvenus (hors gym douce et sport santé)