

LES STAGES

GYM ET SOMMEIL

Samedi 10 Octobre

Améliorer son sommeil et lutter contre le stress grâce à l'activité physique

40 €
le stage

ABDOS D'ACIER

Samedi 21 Novembre

Mieux comprendre les abdominaux pour les renforcer efficacement

FORCE ET MOBILITÉ : PIEDS ET CHEVILLES

Samedi 23 Janvier

Renforcez vos appuis, libérez vos mouvements, améliorez votre équilibre !

CYCLES À THÈMES

le lundi à 19h

Pour approfondir ou découvrir une pratique sur 4 à 8 séances.

À partir de
40 €

Premier cycle : "Mobilité" à partir du 5 octobre

COURS EN PLEIN AIR

Lieu : stade Colette Besson - Valence

GYM-FORME

le Jeudi à 18h

Cycle d'automne
7 séances à partir
du 10 septembre

Cycle de printemps
8 séances à partir
du 11 mars

À partir de
60 €

REPRISE DES COURS
LE LUNDI 7 SEPTEMBRE !



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Dès le 24 Août, en contactant :

JULIE ROUSSEL

06 72 45 05 79

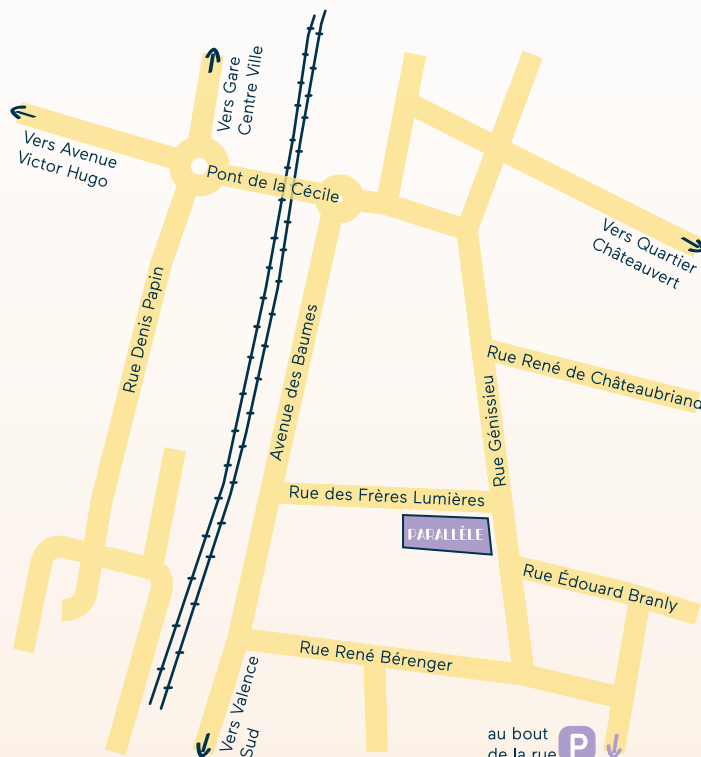
rousseau.julie@live.fr

TIMOTHÉE FAURE

06 64 47 89 93

timothee.parallele@gmail.com

www.parallele-gym-yoga.fr



Membre du Dispositif d'Accompagnement à la
Pratique d'une Activité Physique (DAPAP)
« LE SPORT SUR ORDONNANCE »



Parallèle SARL au capital de 10000 euros SIREN 991297904 - RCS Romans

PARALLÈLE

SAISON 2026-2027



LA GYMNASTIQUE CONSCIENTE ET INTELLIGENTE

Avec 2 professeurs diplômé.e.s
Julie Roussel
Timothée Faure

www.parallele-gym-yoga.fr
82 rue Gémisieu • VALENCE

LES COURS

GYM-FORME "RENFO" OU "CARDIO-RENFO" :

Cours tonique, rythme soutenu. Renforcement musculaire (HiiT, Tabata...)/course à pied et cardiotraining.

PILATES ET PRÉ-PILATES :

Exercices sur tapis issus de la méthode Pilates associant respiration et contrôle moteur.

GYM-BALL :

Améliorer la stabilisation de la colonne vertébrale. Renforcer toute la musculature et l'équilibre. Avec des Swissballs !

STRETCH-PILATES :

Développer la conscience corporelle, tenir des postures, associer mouvements et respiration.

STRETCHING :

Améliorer sa souplesse par des postures et des étirements. Automassages, mobilité et détente.

GYM DU DOS :

Une gymnastique spécifiquement dédiée à la prévention du mal de dos : détente, mobilisation de la colonne, renforcement.

GYM-DOUCE "RENFO" :

Un cour de gym-douce orientée sur le maintien de la masse musculaire.

GYM-DOUCE :

Gymnastique d'entretien général, travail de l'équilibre et renforcement musculaire, le tout en douceur !

GYM-DOUCE ADAPTÉE :

Cours de gym-douce sans passage au sol. Accessible à tous. (Exercices debout ou sur tabourets).

TONIQUE

DOUX

S'étirer, s'assouplir, se tonifier, se muscler...
Prenez plaisir à bouger !

JULIE ROUSSEL, professeur d'activités physiques adaptées de formation, et **TIMOTHÉE FAURE**, professeur d'activités physiques et sportives, tous deux passionnés d'anatomie et convaincus des bienfaits sur la santé d'une activité physique régulière, vous proposent une **gymnastique consciente et intelligente**.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR PRESCRIPTION MÉDICALE ?
NOUS SOMMES QUALIFIÉS POUR VOUS ENCADRER !

Durée d'un cours : 1h.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
9h30 Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	9h30 Gym-Douce Stretch-Pilates <i>JULIE</i> <i>TIMOTHÉE</i>	9h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>	9h30 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	9h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h Gym-Douce "renfo" <i>TIMOTHÉE</i>
10h30 Gym du Dos "doux" <i>TIMOTHÉE</i>	10h30 Stretch-Pilates Gym-Douce <i>JULIE</i> <i>TIMOTHÉE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce adaptée <i>JULIE</i>	11h Stretching <i>TIMOTHÉE</i>
12h15 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Stretch-Pilates Gym-Forme <i>JULIE</i> "renfo" <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	12h15 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Gym-Forme Pilates "cardio renfo" <i>JULIE</i> <i>TIMOTHÉE</i>	
		14h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	17h45 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	18h Gym-Forme (cycles en extérieur) <i>JULIE</i>	
18h00 Gym-Ball <i>JULIE</i>	17h45 Pré-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	17h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>			
19h00 Cycles à thèmes Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i> <i>JULIE</i>	19h00 Gym-Forme Stretching "cardio renfo" <i>JULIE</i> <i>TIMOTHÉE</i>	18h30 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	18h45 Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>		
20h00 Pilates <i>JULIE</i>	20h00 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	19h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	19h45 Gym-Forme "cardio renfo" <i>TIMOTHÉE</i>		



LES TARIFS

1 cours par semaine : ●
2 cours par semaine : ☆

UNE SÉANCE D'ESSAI
GRATUITE

Forfait annuel :

● 300 € ☆ 441 €

Forfait mensuel :

● 60 €

Carte 12 séances :

176 €

Forfait trimestriel :

• De Sept. à Déc. (4 mois) :

● 176 € ☆ 249 €

• Forfait 3 mois continu :

● 135 € ☆ 198 €

• Offre fidélité 3^{ème} trimestre :

● 107 € ☆ 148 €

Tout forfait entamé est dû. Pas de remboursement du forfait annuel sauf accident corporel (certificat médical).

Conditions de remboursement en cas d'accident corporel : à dater de votre annulation, le décompte des séances dues se fera sur la base du forfait mensuel ou du forfait trimestriel. Cf : conditions générales.

