

## LES STAGES

### ÉQUILIBRE

Samedi 14 Octobre

Travailler son équilibre dans la posture et dans le mouvement

### GYM ET SOMMEIL

Samedi 25 Novembre

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

### ADDOS D'ACIER

Samedi 20 Janvier

Mieux comprendre les abdominaux pour les renforcer sans risque

### RESPIRER, SE REDRESSER

Samedi 23 Mars

Redresser et mobiliser le dos et la cage thoracique pour améliorer sa respiration

35 €  
le stage

## COURS EN PLEIN AIR

LIEUX : PARCS ET STADES DE VALENCE

### MARCHE ACTIVE

le Lundi à 14h30

Cycle d'automne | Cycle de printemps  
8 séances à partir du 2 octobre | 8 séances à partir du 26 février

A partir de  
69 €

### GYM-FORME

le Jeudi à 18h

Cycle d'automne | Cycle de printemps  
8 séances à partir du 7 septembre | 8 séances à partir du 7 mars

A partir de  
69 €

REPRISE DES COURS  
LE LUNDI 4 SEPTEMBRE !



## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Dès le 21 Août, en contactant :

**Julie Roussel**

06 72 45 05 79

roussel.julie@live.fr

**Timothée Faure**

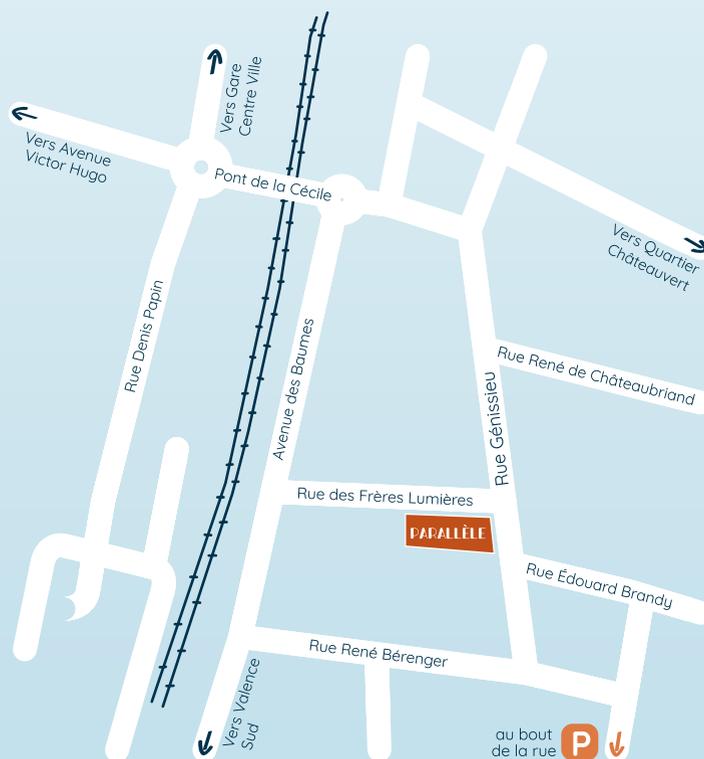
06 64 47 89 93

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

SAISON 2023-2024



## 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 DU DOS :

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

## GYM-FORME :

Cours tonique de mise en forme. Cardiotraining, course à pied, renforcement musculaire, et stretching ! (En salle ou cycles en extérieur).

## STRETCH-PILATES :

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

## PILATES :

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

## GYM-BALL :

Solliciter les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Renforcer la musculature et l'équilibre. Avec des Swissballs !

## STRETCHING :

Améliorer sa souplesse par des postures et des mouvements d'étirement ; automassages et détente.

## GYM-DOUCE :

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

## GYM-SÉNIOR :

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

## MARCHE ACTIVE :

Cycles de 8 séances de marche sportive (sans bâtons).

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



Éveiller son corps au plaisir de bouger : s'étirer, s'assouplir, se tonifier, se muscler... Mieux se connaître et développer sa conscience corporelle pour soulager douleurs et tensions récurrentes.

**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** pour apprendre à bouger sans se blesser.

Durée d'un cours : 1h.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 Stretch-Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	9h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	9h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>	9h30 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	9h00 Gym-Douce <i>JULIE</i>	9h-12h STAGES  Voir programme au dos
10h30 Gym du Dos DOUX <i>TIMOTHÉE</i>	10h30 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	10h00 Gym-Sénior <i>JULIE</i>	
				11h00 Stretching <i>TIMOTHÉE</i>	
12h15 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	12h15 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	12h15 Pilates <i>TIMOTHÉE</i>	12h15 Gym-Ball <i>TIMOTHÉE</i>	
14h30 Marche active (cycles en extérieur) <i>JULIE</i>	14h30 Gym-Douce <i>JULIE</i>	14h30 Gym du Dos <i>TIMOTHÉE</i>	17h45   18h00 Pilates   Gym-Forme (cycles en extérieur) <i>TIMOTHÉE   JULIE</i>		
18h00 Gym-Ball <i>JULIE</i>	17h45 Gym-Forme <i>TIMOTHÉE</i>	17h30 Gym-Ball <i>JULIE</i>			
19h00 Stretch-Pilates <i>JULIE</i>	19h00 Stretching <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 <i>TIMOTHÉE</i>		

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 mois effectués se fera sur la base du forfait mensuel ou du forfait trimestriel. Possibilité de rattrapage des cours dans le cadre d'un forfait acquitté.

# LES TARIFS

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

**UNE SÉANCE D'ESSAI  
GRATUITE**

Forfait annuel :

● 279€ ☆ 409€

Forfait mensuel :

● 60€

Carte 12 séances :

165€

Forfait trimestriel :

• De Sept. à Déc. (4 mois) :

● 165€ ☆ 235€

• Forfait 3 mois continu :

● 125€ ☆ 185€

• Offre fidélité 3<sup>ème</sup> trimestre :

● 99€ ☆ 139€