



Cotisation 2023/2024	
<b>CARTE DANSE - TECHNIQUES DANSEES</b>	
Accès à tous les cours	
Junior, -20 ans, Etudiant, DE	250 €
Adulte	300 €
<b>CARTE DANSE + FITNESS</b>	
Accès à toutes les techniques :	
Junior, -20 Ans, Etudiant, DE	270 €
Adulte	320 €
<b>CARTE GYM - TECHNIQUES GYMNIQUES</b>	
Pilates-Fitness-Bodysculpt-Cardio Gym	
Multi Gym-Stretching Gestion du Stress	
Juniors, -20 ans, Etudiant, DE	250 €
Adulte - accès illimité	350 €
Senior - accès illimité	330 €
1 cours réservé	250 €
<b>CARTE ZEN - TECHNIQUES DOUCES</b>	
Hatha-Yoga méthodes diverses –	
Yoga Santé Adapté –Qi-Gong–Tai Chi	
Technique au choix : 1 cours réservé	350 €
<b>CARTE AQUAGYM - TECHNIQUES AQUATIQUES</b>	
Piscine Balnéo : 1 cours réservé	400 €
Forfait passerelle pour une autre technique au choix + 150 €	
Adhésion et licence incluses (uniquement inscription annuelle)	

**Reprise des cours**  
**Mercredi 6 Septembre 2023**  
**Techniques Gymniques, Douces et Aquatiques**  
**Jeuudi 14 Septembre 2023**  
**Danse**



L'Esthetic Club a fêté son 50ème anniversaire, c'est long et c'est court cependant notre association a su garder son authenticité qui la rend unique et qui reste en osmose avec son équipe pédagogique, dynamique, passionnée, personnalisée et en formation permanente.

Le Club dispense des techniques gymniques, douces, dansées et aquatiques.

Une trentaine de cours de techniques douces et Zen, contribuant à l'amélioration de la santé.

La Gym santé adapté : avec la FFEPGV pionnière du concept « Vivre mieux ».

Le Pilates ... la méthode Pilates : basée sur la posture, le renforcement musculaire en profondeur, la respiration et développe la conscience corporelle.

Le Stretching : travail d'étirements évite les tassements corporels et permet d'acquérir une meilleure posture.

La Gestion du stress : permet de mieux gérer ses émotions et de mieux contrôler son stress.

Le Yoga Santé doux et adapté à toutes et tous

Le Hatha Yoga : pratique ancestrale qui développe le mental et l'esprit, améliore les systèmes respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal, stimule le système immunitaire Il apporte sérénité et bien être.

Le Tai Chi Chuan se présente comme une chorégraphie associant des techniques d'essence martiale et méditative. Pratiqué régulièrement, il a de réels bienfaits sur la santé.

Le Qi Gong : vise à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps par des exercices physiques tout en douceur.

L'Aquagym : en piscine balnéo chauffée, favorise la détente, le relâchement musculaire, l'équilibre et l'aisance corporelle. C'est une activité thérapeutique et récréative.

Fitness, Cardio-Gym, Bodysculpt, Multi Gym, Stretching, Barre & Barre à Terre, Modern 'Jazz', Divers Styles :  
 Ados, adultes : activités plus soutenues et expressives

Notre équipe pédagogique

**FITNESS et PILATES**      **YOGA**

**Catherine** 06 32 35 19 73      **Delphine** 06 59 59 74 17  
**Janine** 06 30 73 38 83      **Frédéric** 06 95 53 11 61  
**Nicolas** 06 81 80 18 06      **Hervé** 06 27 36 08 15  
    **Sylvie** 06 83 35 05 08

**DANSE**      **QI GONG-TAI CHI & AQUAGYM**  
**Martine** 06 17 48 79 79      **Nicolas** : 06 81 80 18 06

et **Marie Claude Calvès**



# ESTHETIC CLUB

## Planning 2023-2024



### Salle Lafayette

10 rue Lafayette      Tel 05.53.35.13.07

Mail : [esthetic-club@wanadoo.fr](mailto:esthetic-club@wanadoo.fr)

Site : [www.esthetic-club-perigourdin.fr](http://www.esthetic-club-perigourdin.fr)

Association Omnisport agréée et labellisée n°29

avec la FFEPGV-MDS



# Planning 2023/2024 - ESTHETIC CLUB

Janvier 2024

CARTE GYM		TECHNIQUES GYMNINIQUES : PILATES-FITNESS:BS-CARDIO-GYM-MULTI GYM-STRETCHING				
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Fitness</b> <b>Bodysculpt - Cardio-Gym</b>		9H30		12H30 Cardio Gym	9H30	
<b>Multi Gym - Pilates - Stretching</b>	14H00 Accès débutant				12H30 Gym Stretch	
Pilates	9H30			9H30		
		10H30		18H00 Barres-Pilates & Barre à terre		
	12H30	17H30	16H15 Accès débutant 18H45			
Stretching et Gestion du Stress	10H30	12H30 18H30	17H30	10H30	10H15	
COURS DIVERS à 12H30	Pilates	Stretching	Hatha Yoga	Cardio Gym Yoga Santé	Gym Stretch	
CARTE ZEN		TECHNIQUES DOUCES : Qi Gong-Tai Chi-Yoga Santé-Hatha-Yoga méthodes diverses				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Qi Gong - Tai Chi	10H30				11H00	
Yoga Santé Adapté - Frédéric				10H30		
Hatha-Yoga - Sylvie Diplomée Sheela RAJ Dc Shrikrisma & ShriMahesh		16H15 17H15 18H30	10H45 12H30			
Hatha-Yoga - Hervé Kundalini			18H00			
Hatha-Yoga - Delphine Traditionnel	18H00 					
Hatha-Yoga - Frédéric Sivananda & Prana				séances : 1H15 18H00		
CARTE DANSE Salle Lafayette		TECHNIQUES DANSEES : Modern Jazz / divers styles - Barre/Pilates/Barre à Terre (Ados-Adultes)				
	LundiMardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Barre/Pilates/Barre à Terre				18H00		
Modern Jazz / divers styles				19H00		
CARTE AQUAGYM		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Piscine Balnéothérapie	19H00	19H00	19H00	19H00		

Renseignements au secrétariat et auprès des professeurs - 10 rue Lafayette PERIGUEUX

Secrétariat : du lundi au jeudi de 17H00 à 19H00 - Tel : 05 53 35 13 07

Site : [www.esthetic-club-perigourdin.fr](http://www.esthetic-club-perigourdin.fr)

Forum des Associations : Samedi 9 Septembre 2023 - La Filature - 24000 PERIGUEUX

Portes ouvertes : du 11 au 15 Septembre 2023

Possibilité d'essai gratuit pour les nouveaux et nouvelles adhérents(es)