



COTISATION 2025/2026

CARTE GYM - TECHNIQUES GYMNiques

Pilates-Fitness-Bodysculpt-CardioGym Multi Gym- Stretching Gestion du Stress Junior,-20ans, Etudiant, D.E.	260 €
Adulte - accès illimité	360 €
Senior - accès illimité	340 €
1 cours réservé	260 €

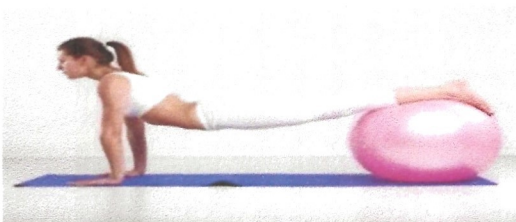
CARTE ZEN - TECHNIQUES DOUCES

Hatha-Yoga méthodes diverses Yoga Santé Adapté Sol et Chaises Dao Yin Yoga - Qi Gong Tai Chi Technique au choix : 1 cours réservé	360 €
--	-------

CARTE AQUAGYM - TECHNIQUES AQUATIQUES

Piscine Balnéo 1 cours réservé	400 €
Forfait passerelle pour autre technique ou cours sup. + 150 €	
Adhésion et licence incluses (uniquement inscription annuelle)	

Techniques Gymniques, Douces, Zen, et Aquatiques



L'Esthetic Club existe depuis 55 ans, 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 et aquatiques.

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

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

Le Pilates ... la méthode Pilates met l'accent 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 adapté sol et chaises

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 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

Ados, adultes : activités plus soutenues et expressives.

Notre équipe pédagogique

FITNESS et PILATES

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	Pascale 07 82 90 26 59

YOGA

QI GONG-TAI CHI & AQUAGYM

Nicolas : 06 81 80 18 06

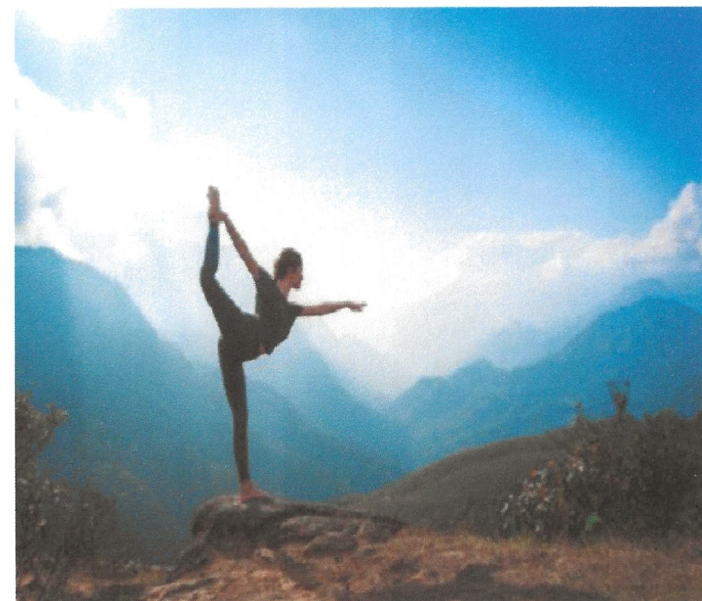
Emilien : 07 80 58 66 79

et Marie Claude Calvès



ESTHETIC CLUB

Planning 2025-2026
à dater du Lundi 3 Novembre 2025



Salle Lafayette

10 rue Lafayette - Périgueux

Tel 05.53.35.13.07

Mail : esthetic-club@wanadoo.fr

Site : www.esthetic-club-perigourdin.fr

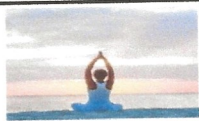
Association Omnisport agréée et labellisée n°29

avec la FFEPGV-MAIF



Planning 2025/2026 - ESTHETIC CLUB

A dater du Lundi 3 Novembre 2025

CARTE GYM		TECHNIQUES GYMNIQUES : PILATES-FITNESS:BODYSCULPT-CARDIO-GYM-MULTI GYM-STRETCHING			
Salle Lafayette	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fitness Bodysculpt - Cardio-Gym		9H30		12H30 Cardio Gym	9H30
Multi Gym - Pilates - Stretching	14H00 Accès débutant				12H30 Gym/Stretch
Pilates	9H30		16H15 Accès débutant	9H00 10H00	
	12H30		18H45		
Stretching et Gestion du Stress	10H30	12H30	17H30	11H00	10H15
		18H30			
COURS DIVERS à 12H30	Pilates	Stretching		Cardio Gym	Gym/Stretch
		Hatha-Yoga		Hatha-Yoga	
CARTE ZEN		TECHNIQUES DOUCES : Qi Gong-Tai Chi-Yoga Santé-Hatha-Yoga méthodes diverses			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Qi Gong - Tai Chi	10H30				11H15
Yoga Santé Adapté Sol et Chaises				11H00	
Hatha Yoga méthodes diverses Frédéric		10H45 12H30		12H30	
Pascale		16H00 17H15 18H30 19H30			
Delphine	18H00 19H15				
CARTE AQUAGYM		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Piscine Balnéothérapie	19H00	19H00	19H00	19H00	
Renseignements au secrétariat et auprès des professeurs - 10 rue Lafayette PERIGUEUX Secrétariat : de 17H00 à 19H00 - Tel : 05 53 35 13 07 Site : www.esthetic-club-perigourdin.fr Possibilité d'essai gratuit pour les nouveaux et nouvelles adhérents(es)					

Ne pas jeter sur la voie publique