

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 DANSE—TECHNIQUES DANSEES

Barre à Terre et Modern Jazz (2 cours)	
Junior -20 ans, Etudiant, DE	270 €
Adulte	350 €
1 cours réservé Barre à Terre	260 €

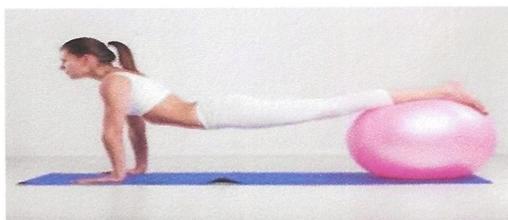
CARTE ZEN - TECHNIQUES DOUCES

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

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)	

Reprise des cours
Lundi 8 septembre 2025
Techniques Gymniques, Douces, Zen, Aquatiques
et Dansées



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, dansées 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 Dao Yin Yoga est une alliance parfaite du Yoga et du Qi Gong. C'est une pratique douce permettant d'entretenir la santé, alliant automassages, étirements des tissus profonds, tonification, respiration, postures au sol ou debout et méditation.

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

Catherine 06 32 35 19 73
Janine 06 30 73 38 83
Nicolas 06 81 80 18 06

YOGA

Delphine 06 59 59 74 17
Frédéric 06 95 53 11 61
Nicolas 06 81 80 18 06
Pascale 07 82 90 26 59

DANSE

Martine 06 17 48 79 79

QI GONG-TAI CHI & AQUAGYM

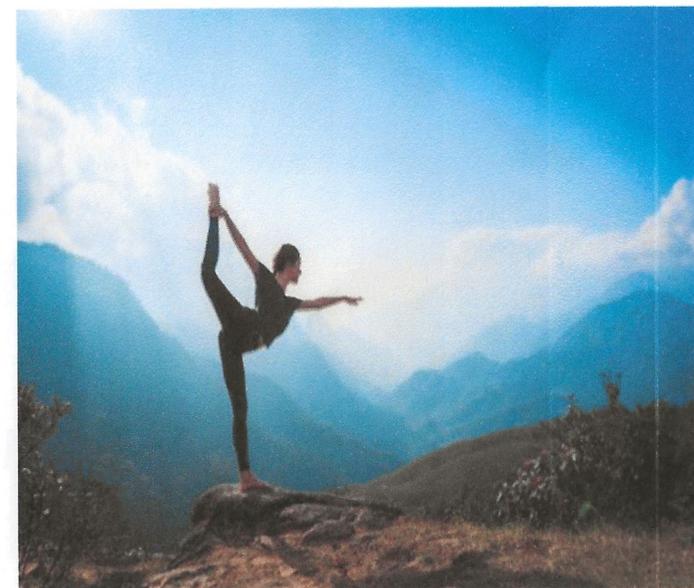
Nicolas : 06 81 80 18 06

et Marie Claude Calvès



ESTHETIC CLUB

Planning 2025-2026
reentrée Lundi 8 Septembre 2025



Salle Lafayette

10 rue Lafayette - Périgueux

Tel 05.53.35.13.07

Mail : esthetic-club@wanadoo.fr

Site : www.esthetic-club-perigourdin.fr

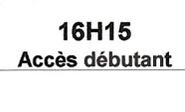
Association Omnisport agréée et labellisée n°29

avec la FFEPGV-MAIF



Planning 2025/2026 - ESTHETIC CLUB

Rentrée Lundi 8 Septembre 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			9H00 10H00		
	12H30			16H15 Accès débutant		
				18H45		
Stretching et Gestion du Stress	10H30	12H30 18H30	17H30	11H00	10H15	
COURS DIVERS à 12H30	Pilates	Stretching Hatha-Yoga		Cardio Gym Hatha-Yoga	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				11H15	
Dao Yin Yoga	15H00					
Yoga Santé Adapté Sol et Chaises				11H00		
Hatha Yoga méthodes diverses Frédéric		10H45 12H30		12H30		
Pascale		16H00 17H15 18H30 19H30				
Delphine	18H00 19H15					
CARTE DANSE Salle Lafayette						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Barre/Barre à Terre				18H00		
Modern Jazz / divers styles				19H00		
CARTE AQUAGYM		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
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

Forum des Associations : Samedi 6 Septembre 2025 - Stade Rongieras - 24000 PERIGUEUX

Portes ouvertes : du 15 au 19 Septembre 2025

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