



COTISATION 2026-2027

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 YOGA - TECHNIQUES DOUCES

Hatha-Yoga méthodes diverses	
Yoga Santé Adapté Sol et Chaises	
* 1 cours réservé	360 €
* 2ème cours réservé	+ 160 €

CARTE AQUAGYM - TECHNIQUES AQUATIQUES

Piscine Balnéo - Gymnastique aquatique	
* 1 cours réservé	400 €
* 2ème cours réservé	+ 200 €
(nombre de personnes limité)	

Forfait passerelle pour une technique supplémentaire

* à la Carte Gym (accès à tous les cours)	200 €
* à la Carte Yoga (accès à 1 cours)	160 €
* à la Carte Aquagym (accès à 1 cours)	200 €

Adhésion et licence incluses
uniquement pour l'inscription annuelle

Reprise des cours

Lundi 7 Septembre 2026

Techniques Gymniques, Douces, Aquatiques
et de l'Espace Zen Lafayette

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 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 Yoga Santé adapté sol et chaises.

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... activités plus soutenues et expressives.

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.

Techniques pour tous : Ados, Adultes, Seniors

Notre équipe pédagogique

FITNESS et PILATES

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

HATHA YOGA

Frédéric 06 95 53 11 61
Pascale 07 82 90 26 59

AQUAGYM Nicolas : 06 81 80 18 06

ESPACE ZEN LA FAYETTE Nicolas : 06 81 80 18 06
Delphine : 06 59 59 74 17

et Marie Claude Calvès



ESTHETIC CLUB

Planning 2026-2027
Rentrée Lundi 7 Septembre 2026



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 2026/2027 - ECP

Rentrée Lundi 7 Septembre 2026

ESTHETIC CLUB						
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 Posture - Gainage - Respiration	9H30	10H30		9H00 10H00		
	12H30		16H15 Adapté			
		17H30	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 YOGA	TECHNIQUES DOUCES : Hatha Yoga -Yoga méthodes diverses - Yoga Santé					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Hatha Yoga méthode traditionnelle et orientée Vini Pascale		16H00 17H15 18H30				
Hatha Yoga méthode Sivananda Frédéric		10H45 12H30		12H30		
Yoga Santé adapté Sol et Chaises Frédéric				11H00		
CARTE AQUAGYM	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		
Piscine Balnéothérapie	19H00	20H00	19H00	19H15		
ESPACE ZEN LAFAYETTE						
Retrouvez nos Professeurs, Delphine COTTIN et Nicolas MAURY qui exerceront en indépendants pour les cours ci-dessous aux mêmes tarifs de cotisations qu'à l'ECP (inscription auprès d'eux)						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Nicolas MAURY	Tel : 06 81 80 18 06					
Qi Gong - Tai Chi	10H30				11H15	
Delphine COTTIN	Tel : 06 59 59 74 17					
Hatha Yoga méthode traditionnelle	18H00 19H15					
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) Portes ouvertes : du 14 au 18 Septembre 2026						