



Toutes nos professeures possèdent leur Diplôme d'État.

Elles sont formées pour garantir des cours de qualité et assurer votre pratique en toute sécurité.

Sophie Comboul : Zumba, Strong, Yoga Danse / Laurie Boyer : Pilates / Laetitia Déplano : Modern Jazz

Nos tarifs d'adhésion annuelle par personne (Adhésion Fédération comprise)

(Tarif dégressif pour les membres d'une même famille ayant la même adresse)

	1 personne / famille			2 personnes / famille			3 personnes / famille		
	Zumba, Strong Pilates, Modern Jazz	Yoga enfant	Yoga adulte (1h30)	Zumba, Strong Pilates, Modern Jazz	Yoga enfant	Yoga adulte (1h30)	Zumba, Strong Pilates, Modern Jazz	Yoga enfant	Yoga adulte (1h30)
1 h 00	190 €	210 €		150€	170 €		130 €	150 €	
1 h 30	240 € (Modern adulte)		270 €	190 € (Modern adulte)		210 €	170 € (Modern adulte)		190 €
2 h 00	280 €	310 €		220€	250 €		200€	220 €	
2 h 30	320€ (Modern adulte)		360 €	260 € (Modern adulte)		290 €	220 € (Modern adulte)		250 €
3 h 00	350 €	370 €	390 €	280 €	300 €	310 €	240 €	260 €	270 €
3 h 30	380 € (Modern adulte)		420 €	300 € (Modern adulte)		340 €	270 € (Modern adulte)		290 €
4 h 00	410 €		450 €	330 €		360 €	290 €		320 €
4 h 30	430 € (Modern adulte)		470 €	340 € (Modern adulte)		380 €	300 € (Modern adulte)		330€
5 h 00	450 €		490 €	360 €		390 €	310 €		340 €

Prix par personne quelque soit l'activité choisie.

exemples : Un adulte 1 h de zumba : 190 € / Un adulte 1 h zumba + 1 h strong : 280 €

Un adulte 1h zumba + 1 h30 Yoga et son enfant fait 1 h de zumba + 1 heure de yoga enfant : 290 + 250 soit 540 euros

PLANNING COURS 2025

LUNDI Gymnase Séguniso Salle de danse	MARDI Gymnase collège Salle Multi-activités	MERCREDI Gymnase collège Salle Multi-activités	JEUDI Gymnase Séguniso Salle de danse	VENREDI
ZUMBA KIDS JUNIORS (de 5 à 8 ans) 17 H 30 à 18 h 30	MODERN JAZZ (6-9 ans) 17 h 30 à 18 h 30	ZUMBA KIDS 1 (CE2/CM1) 13 h 00 à 14 h 00	STRONG (+18 ans) 18 h 30 à 19 h 30	PILATES (à partir de 16 ans) Gymnase Séguniso - Salle de danse 12 h 15 à 13 h 15
ZUMBA ADULTES (à partir de 16 ans) 18 h 30 à 19 h 30	MODERN JAZZ (10-15 ans) 18 h 30 à 19 h 30	YOGA DANSE KIDS (CE2/6°) 14 h 00 à 15 h 00	YOGA DANSE ADULTES (+ de 16 ans) 19 h 45 à 21 h 15	ZUMBA ADULTES (à partir de 16 ans) Gymnase collège - Multi-activités 20 h 00 à 21 h 00
YOGA DANSE ADULTES (+ de 16 ans) 19 h 45 à 21 h 15	MODERN JAZZ ADULTES 19 h 30 à 21 h 00	ZUMBA KIDS 2 (CM2/6°) 15 h 00 à 16 h 00		
		ZUMBA TEENAGERS (à partir de la 5°) 16 h 00 à 17 h 00		
		YOGA DANSE TEENAGERS (à partir de la 5°) 17h 00 à 18 h 00		

Choisir Moov & Vous c'est venir pratiquer une activité sportive tout en s'amusant & en prenant soins de vous !!!

Les enfants à partir de 5 ans et les adultes de tous âges sont les bienvenus.

<p>Zumba Zumba® Enfants & Adultes</p>	<p>Cette discipline est proposée aux adhérents qui souhaitent un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines mais pas que le rock le reggaeton le hip hop la belly dance.</p> <p>La zumba mixe les danses latines et le cours de fitness. C'est une autre façon de pratiquer le fitness, c'est un excellent exercice cardiovasculaire et est bénéfique pour le moral. En plus de favoriser la posture, la zumba est une discipline qui aide à améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la zumba est de bouger et de s'amuser tout en se dépensant.</p>
<p>Yoga Danse Enfants & Adultes</p>	<p>Cette pratique est née de la rencontre entre deux passions : le yoga et la danse dont le mélange permet de travailler la fluidité du mouvement.</p> <p>Au fur et à mesure des séances vous gagnez en force, souplesse, énergie et confiance en vous. Le cours permet de lâcher prise grâce à la répétition, de travailler le mouvement en pleine conscience de son corps, de travailler les muscles profonds, les équilibres, souplesse, être en harmonie avec son corps. Le cours se découpe en 3 parties : échauffement assouplissements, renforcement musculaire avec des exercices de danse et de postures de yoga // apprentissage d'une chorégraphie mélangeant postures de yoga liés par des mouvements de danse fluides // séances de relaxation, méditation de pleine conscience.</p>
<p>STRONG Nation® by Zumba Adultes (min.18 ans)</p>	<p>STRONG Nation® by Zumba associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà. Dans chaque cours vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers.</p>
<p>Modern Jazz Enfants & Adultes</p>	<p>Le modern' jazz est une danse d'expression libre dont la gestuelle est basée sur le rythme ou la fluidité des mouvements. Elle possède de multiples influences, de la culture africaine aux traditions occidentales, en puisant en chemin des éléments dérivant de la technique de la danse classique et des différents courants de la danse moderne.</p>
<p>Pilates</p>	<p>La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.</p>

Enfilez vos baskets & une tenue décontractée, pensez à prendre votre bouteille d'eau et venez nous rejoindre

A compter de février, les cours sont ponctués par les répétition du gala de fin de saison qui aura lieu :

le mardi 24 juin au Bascala de Bruguières

Contacts : moovetvous@gmail.com

Informations complémentaires sur notre site web : <https://www.moovetvous.fr/>