



Toutes nos professeures de danse sont titulaires du Diplôme d'État. Grâce à leur solide formation, elles vous proposent des cours de qualité et veillent à votre pratique en toute sécurité.

Sophie Comboul : Zumba®, STRONG Nation®, Yoga Danse / Laurie Boyé : Pilates

Cotisations Annuelles Association Moov & Vous

Licence Fédération EPGV non comprise
(à payer séparément)

30,50 € pour un adulte / 25,50 € pour un enfant

Nombre d'heures de cours par semaine et par personne	Yoga danse - Adulte (cours d'1h30)	Yoga danse - Enfant (cours d'1h)	Zumba, Strong, Pilates, Zumba Kids (cours d'1h)
Première heure de cours	239,50 €	184,50 €	159,50 €
+1h de cours	329,50 €	274,50 €	249,50 €
+2h de cours	399,50 €	344,50 €	319,50 €
+3h de cours	459,50 €	404,50 €	379,50 €
+4h de cours	499,50 €		

Cours supplémentaires : valables uniquement pour les activités Zumba, Strong, Pilates & Zumba Kids.

25% de remise (2 adhérents par famille) hors licence fédé

35% de remise (3 adhérents par famille) hors licence fédé

Exemples :

- 1 cours de pilates : 159,50€ & 30,50€ de licence (paiement séparé) **soit un total de 190€**
- 1 cours de zumba + 1 cours de strong : 249,50€ & 30,50€ de licence (paiement séparé) **soit un total de 280€**
- 1 cours de Yoga danse adulte + 1 cours de Yoga danse enfant : 239,50€+184,50€ = 424€ remisé à 25% soit 318€ & 30,50€+25,50€ = 56€ de licence (paiement séparé) **soit un total de 374€**
- 1 cours de Yoga danse adulte + 2 cours de zumba (1 par enfant) : 239,50€+159,50€+159,50€ = 558,50€ remisé à 35% soit 363€ & 30,50€+25,50€+25,50€ = 84,50€ de licence (paiement séparé) **soit un total de 447,50€**

Planning Cours 2025 / 2026

Le planning est établi sous réserve d'ajustements, selon le nombre d'inscrits et l'harmonisation des niveaux, notamment les mercredis et samedis.

LUNDI Gymnase Ségusino Salle de danse	MERCREDI Gymnase collège Salle Multi-activités	JEUDI Gymnase Ségusino Salle de danse	VENDREDI Gymnase collège Salle Multi-activités	SAMEDI Gymnase collège Salle Multi-activités
ZUMBA KIDS JUNIORS GS/CP/CE1 17H30 à 18H30	ZUMBA KIDS 1 CE2/CM1 13H00 à 14H00	STRONG (+ de 18 ans) 18H30 à 19H30	PILATES 12H15 à 13H15	ZUMBA TEENAGERS (à partir de la 5 ^e) 12H00 à 13H00
ZUMBA ADULTES 18H30 à 19H30	YOGA DANSE ENFANT 14H00 à 15H00	YOGA DANSE ADULTES 19H45 à 21H15	ZUMBA ADULTES 20H00 à 21H00	YOGA DANSE TEENAGERS (à partir de la 5 ^e) 13H00 à 14H00
YOGA DANSE ADULTES 19H45 à 21H15	ZUMBA KIDS 2 CM2/6 ^e 15H00 à 16H00			
	YOGA DANSE ENFANT (à partir de la 6 ^e) 16H00 à 17H00			
	ATELIERS 17H00 à 18H00			

Rejoindre Moov & Vous c'est pratiquer une activité sportive dans la bonne humeur, tout en prenant soin de soi !

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

<p>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® 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>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>

A compter de février, les cours sont ponctués par les répétitions du gala de fin de saison qui aura lieu : le mardi 23 juin 2026 au Bascala de Bruguières

Contacts : moovetvous@gmail.com

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

Suivez nous sur les réseaux sociaux :

Facebook : <https://www.facebook.com/moovetvous/>

Instagram : [@moovetvous](https://www.instagram.com/moovetvous)