



ECP COTISATIONS 2019/2020		
<b>CARTE GYM                      TECHNIQUES GYMNIQUES</b>		
Fitness, Multigym, Bodysculpt, Bodyfit, Pilates, Stretch		
Adultes : Accès à tous les cours		300 €
Seniors : Accès à tous les cours		280 €
<b>CARTE ZEN                      TECHNIQUES DOUCES</b>		
Hatha Yoga, Hatha Yoga Relaxation, Prana Hatha, Yoga Santé, Souffle et Mouvement, Qi Gong, Tai Chi		
1 Technique au choix	1 cours réservé	300 €
<b>CARTE DANSE                      TECHNIQUES DANSEES</b>		
Accès à tous les cours		200 €
<b>CARTE AQUAGYM                      TECHNIQUES AQUATIQUES</b>		
Piscine Balnéo	1 cours réservé	300 €
Forfait passerelle pour une autre technique		+ 120€
Adhésion et licence incluses		



l'Esthetic Club dispense des techniques gymniques, douces, dansées et aquatiques.

Une trentaine de cours de techniques douces dites Zen, contribuant à l'amélioration de la santé.

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

La méthode Pilates : basée 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. Il apporte sérénité et bien être.

Le Pranayama : maîtrise du souffle et le contrôle de l'énergie vitale que l'on appelle « Prana ».

Le Yoga Nidra : technique de visualisation en relaxation profonde très similaire au sommeil léger.

Le Taichi chuan se présente comme une chorégraphie associant des techniques d'essence martiale et méditative. Pratiqué régulièrement, il a de réels bienfaits sur la santé.

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, Bodyfit, Bodysculpt, Stretching et Danse, Modern Jazz, Zumba enfants, ados, adultes : activités plus soutenues et expressives

**Notre équipe pédagogique diplômée et passionnée en formation permanente:**

**FITNESS:**

- Aline : 06 82 69 65 31
- Catherine: 06 32 35 19 73
- Emilie: 06 88 24 97 13
- Janine: 06 30 73 38 83
- Marie Christine: 06 08 28 53 53

**YOGA:**

- Clotilde : 06 79 87 91 77
- Mana: 06 75 63 59 88
- Myriam: 06 64 88 54 44
- Sylvie: 06 83 35 05 08

**QI GONG et TAI CHI**

- Nicolas: 06 81 80 18 06

**DANSE:**

- Jasmine: 05 53 35 13 07
  - Nathalie : 06 70 06 68 50
- Et Marie Claude Calvès



# Esthetic Club



50ème ANNIVERSAIRE

## Salle Lafayette

10 rue Lafayette                      05.53.35.13.07

Mail: [esthetic-club@wanadoo.fr](mailto:esthetic-club@wanadoo.fr)

Sites: [www.esthetic-club-perigourdin.fr](http://www.esthetic-club-perigourdin.fr)

Association Omnisport agréée et labellisée n°29

avec la FFEPGV-MDS