



PSLMontchat

Activités 2018/2019

Enfants / Juniors / Adultes

Baby Gym
École de Gym
Gym Compétition
Gym Fitness
Danse



www.pslm.fr



Crédit Mutuel

GRAND LYON
la métropole

VILLE DE
LYON

MOREAU

Intermarché
Gare Villeurbanne



Baby Gym

Mixte
210 €

- Ce prix inclut la licence FFG de 23€

Bébé Gym (avec parents) enfants nés en 2016-2017

mercredi 9h - 9h45

vendredi 10h15 - 11h

samedi 8h45 - 9h30

Galipettes enfants nés en 2015

mercredi 9h15 - 10h 17h15 - 18h

samedi 9h15 - 10h



Ecole de Gym

Mixte
230 €

- Ce prix inclut la licence FFG de 28€

Cabrioles enfants nés en 2013-2014

mercredi 9h45 - 10h45

mercredi 10h45 - 11h45 16h - 17h

samedi 9h30 - 10h30

Pirouettes enfants nés de 2008 à 2012

jeudi 17h - 18h

Acrobates enfants nés en 2011- 2012

mercredi 10h - 11h 15h - 16h

samedi 10h30 - 11h30

Ini Gym Féminin
255 €
Flic flac enfants nés en 2009-2010

mercredi 13h30 - 15h

jeudi 18h - 19h30

Salti enfants nés de 2005 à 2008

mercredi 18h - 19h30

Ado nés de 2001 à 2004

vendredi 19h - 20h30

Adultes nés en 2000 et avant

mercredi 19h30 - 21h



Gym Compétition

2 Entraînements/semaine
370 €
3 Entraînements/semaine
400 €

- Ces prix incluent la licence FFG de 40€
- A partir de 4 entraînements par semaine les tarifs compétition sont à demander directement au bureau.
- Compétition à partir de 7 ans.
- La filière compétition demande un investissement important de la part des enfants, des entraîneurs et des parents. Elle nécessite un travail d'équipe basé sur de nombreuses heures d'entraînement. C'est pourquoi l'entrée dans ce secteur s'effectue à l'appréciation des entraîneurs.



Gym Fitness

- Les choix des cours sont à définir en début de saison lors des inscriptions.
- Cours en salle ou en extérieur.

1 cours par semaine	205 €
2 cours par semaine	265 €
Intensif 3 à 4 cours	295 €

Renforcements musculaires

Gymnastique traditionnelle avec ou sans matériel permettant le développement, l'amélioration et l'entretien des qualités et capacités du corps.

lundi.....	18h30 - 19h30
mardi.....	9h15 - 10h15 18h30 - 19h30
jeudi.....	18h30 - 19h30
vendredi.....	9h15 - 10h15 19h15 - 20h15

Renforcements Doux

Gym traditionnelle douce, avec ou sans matériel.

mardi..... 11h15 - 12h

Stretching

Exercices d'assouplissements, d'étirements et de relaxation du corps.

mardi..... 10h15 - 11h15
vendredi..... 10h15 - 11h15 20h15 - 21h

Gympilates

Exercices de renforcements lents, axés sur les postures et la respiration.

lundi..... 21h - 21h45
mardi..... 20h15 - 21h
vendredi..... 11h15 - 12h 18h30 - 19h15

Cuisses / Fessiers / Abdos

Renforcement musculaire spécifique des Cuisses, des Fessiers et des Abdominaux.

lundi..... 12h30 - 13h15 20h15 - 21h
mercredi **NEW!** 10h - 10h45 20h15 - 21h

Step (15 personnes MAXI)

Gymnastique dynamique composée de mouvements chorégraphiés permettant le développement cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, la coordination et la mémoire.

mardi..... 19h30 - 20h15

Dépenses Energétiques

Solliciter la filière cardio-respiratoire à l'aide de HIA (High Impact Aérobie), de circuit cardio cross-training, de body combat, de step... Permet une dépense maximale de calorie.

lundi..... 19h30 - 20h15
mercredi **NEW!** 9h15 - 10h 19h30 - 20h15
jeudi..... 20h15 - 21h

Zumba Urban Dance

Mélange de danse et de fitness, l'urban dance repose sur un cocktail musical varié.

jeudi..... 19h30 - 20h15



Danse

Les prix incluent : Cotisation annuelle, location des costumes du gala, assurance individuelle. Ne comprennent pas l'entrée du gala.

Classique : 1 cours/semaine 225 €

Classique : 2 cours/semaine 295 €

Eveil enfants nés en 2013-2014

mercredi 15h45 - 16h30

Initiation nés en 2011-2012

mercredi 15h - 15h45

Classique 1 nés à partir de 2010

mercredi 14h - 15h

Classique 2 cf professeur pour niveau

mercredi 16h30 - 17h30

Classique 3 cf professeur pour niveau

mercredi 13h - 14h

Classique 4 cf professeur pour niveau

mercredi 17h30 - 19h

Prépa Concours : 1 cours + Prépa 320 €

Classique 3 & 4 Début de ce cours après la Toussaint.
Avec validation du professeur.

mardi 17h - 18h30

• Cours de danse classique pour la préparation de concours ou l'entrée au conservatoire. Réservé aux élèves motivés, ce cours doit se compléter d'un ou deux cours collectif(s) par semaine.

• Un cours d'essai est proposé pour chaque nouvelle élève. L'inscription à cette section est soumise à l'approbation du professeur.

• Avant les vacances de la Toussaint, et après entretien avec l'élève et ses parents, le professeur proposera de présenter l'élève à 1 ou 2 concours.

• Ces tarifs comprennent la préparation et frais d'inscription aux concours, le suivi de l'élève, le prêt de costumes (si nécessaire).

Hip Hop 225 €

jeudi 10-14 ans 17h15 - 18h15

samedi 6-9 ans 9h - 10h

Modern Jazz : Enfant 8-11 ans 225 €

samedi 10h - 11h

Modern Jazz : Ado 12-15 ans 245 €

samedi 11h - 12h30

Modern Jazz : Ado 16-18 ans 245 €

samedi 12h30 - 14h

Modern Jazz : Adulte 245 €

vendredi (Ecole Jules Verne) 19h30 - 21h

Renseignements & inscriptions :

33 rue Jeanne d'Arc - 69003 Lyon

tél : 09 67 49 69 40

www.pslm.fr - facebook pslmonchat

- Du 4 juin au 7 juillet 2018, tous les soirs à partir de 17h, au club
- Du 20 août et tout au long de l'année, les soirs à partir de 17h
- Samedi 16 juin de 9h à 12h
- Dimanche 24 juin au gala de danse
- Mardi 26 juin à la soirée finale
- Samedi 30 juin de 9h à 12h
- Samedi 1^{er} septembre de 9h à 12h
- Samedi 8 septembre de 9h à 12h

Pièces à fournir pour toute Adhésion

- Adhésion au club par famille 15 €
- Certificat médical autorisant la pratique de l'activité
- Règlement de l'activité
- Pour Gym Artistique Compétitions :
 - 1 photo d'identité
 - 1 chèque location de la tenue 25 € (Justo) ou 50 € (Justo + survet)
 - 1 chèque de caution 100 € rendu au retour de la tenue.

Saison 2018/ 2019

- Début des cours à partir du 17 septembre pour toutes les activités
- Reprise progressive des entraînements à partir du 27 août pour les gymnastes en compétitions.

Réductions

- 10% de réduction sur la 2^{ème} inscription et pour les étudiants
- 15% de réduction sur la 3^{ème} inscription
- Coupons sport acceptés
- Chèques vacances acceptés
- Paiement pass région accepté.

**Pour continuer vos activités
même pendant les vacances, le
PSLM organise des STAGES :**

**Gym Artistique Multi-activités sportives
et/ou culturelles pour les enfants**
à partir de 5 ans, adhérents ou non,
pendant les vacances scolaires.

Stages en octobre/février/avril/juillet

**Gym Fitness Multi-activités pour
les adultes,**
adhérents ou non.

Stages les 15 premiers jours de septembre
et 15 premiers jours de juillet

Vous pouvez choisir votre activité, votre
jour, votre horaire comme vous le désirez,
selon vos disponibilités...

Renseignez-vous !!!

IPNS

