

Enfants / Juniors / Adultes



PSLMontchat

Activités 2020/2021

facebook **pslmonchat**
www.pslm.fr

Baby Gym
École de Gym
Gym Compétition
Gym Fitness
Danse



—Crédit Mutuel—

GRANDLYON
la métropole



Intermarché
Gare Villeurbanne



Baby Gym

Mixte **175 €**

Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) **+ 55 €**

Bébé Gym (avec parents) enfants nés en 2018-2019

mercredi	9h00 - 9h45	
vendredi	9h30 - 10h15	
vendredi	10h15 - 11h00	
samedi	8h45 - 9h30	

Galipettes enfants nés en 2017

mercredi	9h15 - 10h00	17h00 - 17h45
samedi	9h15 - 10h00	

Ecole de Gym

Mixte **195 €**

Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) **+ 55 €**

Cabrioles enfants nés en 2015-2016

mercredi	9h45 - 10h45	
mercredi	10h45 - 11h45	16h00 - 17h00
samedi	9h30 - 10h30	

Pirouettes enfants nés de 2010 à 2014

jeudi	17h00 - 18h00
-------	---------------

Acrobates enfants nés en 2013- 2014

mercredi	10h00 - 11h00	
mercredi	11h00 - 12h00	15h00 - 16h00
samedi	10h30 - 11h30	

Ini Gym Féminin **220 €**

Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) **+ 55 €**

Flic flac enfants nés en 2011-2012

mercredi		13h30 - 15h00
samedi	10h00 - 11h30	

Flic flac Salti enfants nés en 2007-2012

jeudi	18h00 - 19h30
-------	---------------

Salti enfants nés de 2007 à 2010

mercredi	18h00 - 19h30
----------	---------------

Ado nés de 2003 à 2006

vendredi	18h45 - 20h15
----------	---------------

Adultes nés en 2002 et avant

mercredi	19h30 - 21h00
----------	---------------

Gym Compétition

2 Entraînements/semaine	335 €
3 Entraînements/semaine	365 €
Frais Fixes (Licence 40 € / Adhésion* 15 €) +	55 €

- 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	165 €
2 cours par semaine	225 €
Intensif 3 à 4 cours	255 €
Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) + 55 €	

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	9h30 - 10h30	18h30 - 19h30
jeudi		19h00 - 20h00
vendredi	9h30 - 10h30	19h30 - 20h30

Renforcements Doux

Gym traditionnelle douce, avec ou sans matériel.

mardi	11h30 - 12h15
vendredi	11h30 - 12h15

Stretching

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

mardi	10h30 - 11h30	
vendredi	10h30 - 11h30	20h30 - 21h15

Gympilates

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

lundi	21h00 - 21h45
mardi	20h15 - 21h00
vendredi	18h45 - 19h30

Cuisses / Abdos / Fessiers

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

lundi	20h15 - 21h00
mercredi	20h15 - 21h00

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
jeudi	18h15 - 19h00

Dépenses Énergétiques

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	19h30 - 20h15
jeudi	20h45 - 21h30
vendredi	18h00 - 18h45

Zumba Urban Dance

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

jeudi	20h00 - 20h45
-------	---------------

Gym Dos

Gymnastique permettant de renforcer tous les muscles paravertébraux et abdominaux qui protègent notre dos.

mardi	21h00 - 21h45
-------	---------------

NEW!



* Une seule adhésion par famille, quelque soit le nombre de cours.

Danse


Classique (1 cours/semaine) 190 €
Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) + 55 €
Eveil enfants nés en 2015-2016
mercredi 15h45 - 16h30

Initiation nés en 2013-2014
mercredi 15h00 - 15h45

Classique 1 nés en 2011-2012
mercredi 14h00 - 15h00

Classique 2 nés à partir de 2010
mercredi 16h30 - 17h30

Classique 3 cf professeur pour niveau
mercredi 13h00 - 14h00

Classique 4 210 €
mercredi à partir de 13 ans 17h30 - 19h00

Hip Hop 190 €
jeudi 10-14 ans 17h15 - 18h45
samedi 6-9 ans 9h00 - 10h00

Modern Jazz 190 €
samedi 8-11 ans 10h00 - 11h00

Modern Jazz 210 €
samedi 12-15 ans 11h00 - 12h30

Modern Jazz 210 €
samedi 16-18 ans 12h30 - 14h00

Modern Jazz 210 €
vendredi Adultes (Ecole Jules Verne) 19h30 - 21h00

Frais Fixes (Licence 40 €/Adhésion* 15 €) + 55 €

Frais Fixes à ajouter à chaque cotisation.
Les prix incluent : Location des costumes du gala, assurance individuelle. Ne comprennent pas l'entrée du gala.

*** Une seule adhésion par famille, quelque soit le nombre de cours.**



Renseignements & inscriptions :

33 rue Jeanne d'Arc - 69003 Lyon
tél : 09 67 49 69 40
www.pslm.fr - facebook pslmonchat

**Patronage Scolaire
Laïque de Montchat**

PSLM Association Loi 1901

- Du 23 juin au 7 juillet 2020, au club :
Tous les soirs à partir de 17h et les samedi matin de 10h à 12h
- Du 24 août et tout au long de l'année, au club :
Tous les soirs à partir de 17h et les samedi matin de 10h à 12h
- **NEW ! Inscriptions en ligne sur : sigpas.fr/pslm**

Pièces à fournir pour toute Adhésion

- Certificat médical autorisant la pratique de l'activité (sauf si le club en possède déjà un de moins de 3 ans)
- Règlement de l'activité
- Pour Gym Artistique Compétitions :
 - 1 chèque location de la tenue 25 € (Justo) ou 50 € (Justo + survet)
 - 1 chèque de caution 100 € rendu au retour de la tenue.

Saison 2020/ 2021

- Début des cours à partir du 14 septembre pour toutes les activités
- Reprise progressive des entraînements à partir du 24 août pour les gymnastes en compétitions.

Réductions

- **Réduction COVID pour les adhérents inscrits en 2019-2020**
- 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 / août

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 !!!

