

**CIBLE** : Tout public (cours avec différentes intensités)

**ACTIVITE PROPOSEE** : Gym suédoise

## HORAIRES

### Nice Be Fit

- ❖ Mardi et Jeudi : 19h45 – 20h45

### Nice Danalys

- ❖ Lundi : 18h30 – 19h30
- ❖ Mercredi : 19h – 20h
- ❖ Jeudi : 18h30 – 19h30
- ❖ Samedi : 11h – 12h

### Nice Garibaldi

- ❖ Lundi : 20h – 21h

### Nice Notre-Dame

- ❖ Vendredi : 19h – 20h

### Nice St Roch

- ❖ Mercredi : 20h – 21h
- ❖ Vendredi : 20h – 21h

### Nice Terra Amata

- ❖ Mardi : 20h – 21h.
- ❖ Samedi : 11h – 12h

## TARIFS

- ❖ **Cours à l'unité : 7€**
- ❖ 30€/mois
- ❖ 70€/trimestre
- ❖ 210€/an

## CAPACITES D'ACCUEIL

- ❖ **Nice Be Fit** : 30 pers.
- ❖ **Nice Danalys** : 40 pers.
- ❖ **Nice Garibaldi** : 35 pers.
- ❖ **Nice Notre Dame** : 25 pers.
- ❖ **Nice St Roch** : 100 pers.
- ❖ **Nice Terra Amata** : 70 pers.

## LIEU DE PRATIQUE

- ❖ **Nice Be fit** - 7 bis rue Barla 06300 Nice
- ❖ **Nice Danalys** : 34 Bd de Riquier
- ❖ **Nice Garibaldi** : Espace Association 12 ter place Garibaldi
- ❖ **Nice Notre Dame** : CAL Notre Dame, 18 rue d'Angleterre
- ❖ **Nice St Roch** : Maison des associations, 50 Bd St Roch
- ❖ **Nice Terra Amata** : Ecole Terra Amata au bout de l'impasse Terra Amata

## ACCESSIBILITE

- ❖ **Nice Be Fit** : T1 – arrêt Garibaldi
- ❖ **Nice Danalys** : T1 – arrêt Acropolis
- ❖ **Nice Garibaldi** : T1 – arrêt Garibaldi
- ❖ **Nice Notre Dame** : T1 – arrêt Jean Médecin et Thiers
- ❖ **Nice St Roch** : T1 – arrêt St Roch
- ❖ **Nice Terra Amata** : Bus n°3, 7, 9, 10, 20, 27, 30, 38, 81, 98 – Arrêt Le Port / Voiture : parking gratuit de l'école / A pied : accès par la rue Fodéré

## STATUT DES ENCADRANTS

Animateurs

## CONTACT

Tel: 06 13 65 13 68

Mail: [jeanmarc.hebert06@free.fr](mailto:jeanmarc.hebert06@free.fr)

Site internet : [www.gymsuedoise.com](http://www.gymsuedoise.com)

## STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

En cercle autour de l'animateur, les participants reproduisent des mouvements simples à exécuter au rythme d'une musique entraînante. Une séance de Gym Suédoise est une occasion privilégiée de prendre soin de soi, de se défouler dans une ambiance conviviale, sans compétition ni notion de performance. Cette subtile alliance entre musique et exercice physique booste le moral et libère les fameuses endorphines (hormones du bien-être).