

## Pour votre forme et votre bien-être

### N.C.S.L. : une équipe dynamique à votre écoute

Maryline ALBERO	Elisabeth MAURIN
Sylvie ARLEBOIS	Françoise PEREIRA
Pierre CARATO	Nathalie RACLIN-MULLER
Annick CHAMBRE	Noémie ROUGERON
Jennifer CHASSAGNE	Angéline SARTORI
Nathalie HUGUENOT	Patrick SCARBOTTE
Sophie MALLI	Agnès WACH

## N.C.S.L. : Activités proposées

**Aquagym :** Pour tonifier, assouplir les muscles, mobiliser les articulations en douceur et favoriser la détente.

**Body Barre :** Séance exclusivement fondée sur le renforcement musculaire avec barre et haltères procurant un travail à tous les groupes musculaires, idéal pour les débutants comme pour les confirmés.

**Chi Ball :** Cours basé sur la médecine chinoise. Permet de prendre conscience de son corps et de ses niveaux d'énergie, pour la détente, la souplesse et l'amélioration de la condition physique, l'équilibre du Yin et du Yang.

**Circuit Training :** Cours avec différents exercices en ateliers sollicitant partie inférieure et supérieure du corps en renforcement musculaire intercalée avec une partie commune en cardio-vasculaire.

**Cuisses Abdos Fessiers Dorsaux :** Exercices permettant d'améliorer les qualités musculaires des Cuisses, Abdos, Fessiers et Dos.

**Danse Country :** Enchaînements de pas sur musique aboutissant à une chorégraphie, réalisée soit en ligne, soit en couple.

**Danse et Rythme :** Cours de danse rythmés, dynamiques. Variétés de styles (Modern-Jazz, Salsa, Contemporain) Convivialité et plaisir seront au rendez-vous.

**Gym Douce :** Cours qui sollicite l'ensemble du corps et le maintient tout en le ménageant.

**Gym Forme :** Travail basé sur plusieurs disciplines (Dynamique, Renforcement Musculaire, Step, Sculpt, Afro Fit).

**Pilates :** Technique qui permet de maîtriser l'esprit et le corps. Respiration et mouvements sont associés afin de rééquilibrer la masse musculaire.

**Renforcement musculaire :** Travail en profondeur du haut et du bas du corps pour améliorer les qualités musculaires.

**Sophrologie :** Méthode de développement personnel basée sur l'état de détente, par la pratique de la relaxation dynamique, d'un travail respiratoire, de technique de visualisation.

**Speed Ball :** Sport de raquettes basé sur le principe de la rotation libre d'une balle autour d'un axe. Il est pratiqué en loisirs ou en compétition. Il peut se jouer seul ou en équipe.

**Step :** Renforcement des membres inférieurs associé à un travail cardio-pulmonaire.

**Stretching :** Etirements et détente pour un travail tout en douceur à l'écoute de son corps.

**Yoga :** Yoga physique, des sons, de détente, méditatif.

**Yoga de l'Energie :** Ses spécificités : développer le ressenti en stimulant les cinq sens, pratiquer des gestes conscients en lien avec le souffle, libérer la circulation de l'énergie. En complémentarité, lors de ces cours, une pratique en lien avec l'énergie des saisons (travail sur les méridiens) : postures, respirations, concentration, présence.



Reprise le 1<sup>er</sup> septembre 2011

*Pour votre forme  
et votre bien-être*

Pour tous renseignements :

04 70 02 95 94 (Pascal)

04 70 08 98 67 (Jean-Michel)

04 70 05 80 76

Bureau : Maison des Associations Molière  
12, rue des Grands-Prés - 03100 Montluçon

Adresse mail : [ass-nature-culture-sport.loisir@akeonet.com](mailto:ass-nature-culture-sport.loisir@akeonet.com)

[www.nature-culture-sports-loisirs.com](http://www.nature-culture-sports-loisirs.com)

**Pour chaque PARRAINAGE (amis, voisins...) :**  
**Recevez un chèque-cadeau**

## NOS DIFFERENTES CARTES :

**Abonnement Forfait Annuel :** Accès illimité à tous les cours sauf cours carte 3 heures, et Sophrologie (Pour avoir accès à ces cours, avec l'Abonnement Forfait Annuel, prendre l'extension ; en Sophrologie, celle-ci ne donne droit qu'à une séance de 1 h 30 de cours par mois, nombre de places limitées, s'inscrire).

**Carte annuelle :** Sophrologie, Piscine, Danse Country, Speed Ball  
Danse et Rythme

**Carte annuelle 1 heure piscine :** Lundi de 20 heures à 21 heures  
Mercredi de 8 heures à 9 heures

## TARIF PREFERENTIEL :

✘ Pour tous les demandeurs d'emplois, sur  
présentation d'un justificatif

✘ Pour les Etudiants

✘ Pour les couples / enfants mineurs

**MAINTIEN D'ACTIVITES : pendant les congés scolaires**  
Salle Boris-Vian, Gymnase Paul-Constans, Salle St-Vincent

### **SAUF pour**

l'Aquagym  
et tous les cours salle Paul-Lafargue  
pour la Sophrologie : dates de cours décalées, voir page 4)

**VACANCES DE NOËL :** Dans toutes les salles  
Arrêt des cours le vendredi 23 décembre 2011 au soir  
Reprise le mardi 3 janvier 2012

## Salle de DANSE MUNICIPALE

Espace Boris-Vian – rue des Faucheroux

### LUNDI

11h00-12h00 : Yoga de l'Energie  
12h15-13h15 : Cuisses Abdos Fessiers  
14h30-15h30 : Renforcement Musculaire

### MARDI

09h00-10h00 : Renforcement Musculaire  
10h00-11h00 : Yoga  
12h15-13h15 : Cuisses Abdos Fessiers  
14h00-15h00 : Gym douce  
15h00-16h00 : Pilates  
18h15-19h15 : Yoga  
19h15-20h15 : Step

### MERCREDI

18h30-19h30 : Stretching  
19h30-20h30 : Renforcement Musculaire

### JEUDI

12h15-13h15 : Renforcement Musculaire  
14h00-15h00 : Pilates  
15h00-16h00 : Stretching  
16h00-17h00 : Chi Ball

### VENDREDI

14h15-15h15 : Gym Forme

### SAMEDI

09h30-10h30 : Renforcement Musculaire  
10h30-11h30 : Stretching

## **CARTE 3 HEURES**

### LUNDI (Salle Boris-Vian)

14h30-15h30 : Renforcement Musculaire

### MARDI (Salle Boris-Vian)

11h00-12h00 : Stretching

### JEUDI (Salle Boris-Vian)

11h00-12h00 : Stretching

## Salle PAUL-LAFARGUE

Rue Gustave-Courbet

### LUNDI

17h30-18h30 : Stretching  
18h30-19h30 : Renforcement Musculaire  
19h30-20h30 : Danse Country (Intermédiaires)

### MARDI

18h30-19h30 : Danse et Rythme  
19h30-20h30 : Danse Country (Débutants)

### MERCREDI

17h30-18h30 : Circuit training  
18h30-19h30 : Danse Country (Débutants)  
19h30-20h30 : Danse Country (Intermédiaires)

### JEUDI

18h30-19h30 : Cuisses Abdos Fessiers  
19h30-20h30 : Stretching

### VENDREDI

17h00-18h00 : Danse Country (Débutants)  
18h15-19h15 : Step  
19h15-20h15 : Body Barre

## Salle SAINT-VINCENT

Quai Turgot

### VENDREDI

16h45-17h45 : Yoga de l'Energie

## **AQUAGYM Reprise des cours le lundi 12 septembre**

## CENTRE AQUALUDIQUE

LUNDI : 11h00-12h00 / 20h00-21h00

MERCREDI : 8h00-9h00

VENDREDI : 11h00-12h00

## **SOPHROLOGIE**

### Salle Bougainvillier

Maison des Associations Molière

12, rue des Grands-Prés – 2e étage à côté du bureau N.C.S.L.

### **PREMIER MARDI DE CHAQUE MOIS**

**SAUF EN SEPTEMBRE ET NOVEMBRE**

16h30-18h00 : Avancé / 18h00-19h30 : Débutant

13-09-2011 / 04-10-2011 / 08-11-2011 / 06-12-2011  
03-01-2012 / 07-02-2012 / 06-03-2012 / 03-04-2012  
02-05-2012 / 05-06-2012

## **SPEED BALL**

### Gymnase PAUL-CONSTANS

Rue du 14 Août 1944

**MARDI** : 18h30-20h00 : Débutants / Confirmés

**VENDREDI** : 18h00-20h00 : Confirmés

**Crédit Mutuel,  
3 agences  
près de chez vous !**



www.cmmc.fr

### **Crédit Mutuel de Montluçon**

«Les Marais»

59 av Albert Thomas

03100 Montluçon

Tél. 04 70 08 21 90

**Crédit Mutuel  
de Montluçon**

9 bd de Courtais

03100 Montluçon

Tél. 04 70 02 31 90

**Crédit Mutuel  
de Commentry**

18 place du 14 juillet

03600 Commentry

Tél. 04 70 09 77 10

Caisse Régionale du Crédit Mutuel Massif Central, société coopérative de crédit à capital variable et de courtages d'assurances (affiliée au Crédit Mutuel Arkéa, n°ORIAS : 07 025 585), 61, rue Blatin - 63012 Clermont-Ferrand cedex 1 - SIREN 318 773 439 RCS Clermont-Ferrand.

Association affiliée à la Fédération Française EPMM "sports pour tous"

**N.C.S.L. se réserve le droit, en cours de saison, de modifier ou supprimer certains cours si ceux-ci n'ont pas suffisamment de pratiquants.**