ESF Gymnastique

L’ESF (Étoile Sportive Frettoise) est une association, fondée en 1923, régie par la loi du 1er Juillet 1901, inscrite à la Préfecture de Seine & Oise le 10 Octobre 1924 sous le numéro 165.

L’ESF a été créée pour "promouvoir la pratique de l’Éducation Physique et des Sports dans toutes les disciplines".

Au sein de cette association se sont développées diverses sections, fonctionnant de façon autonome sous les directives d’un bureau. Aujourd’hui l’ESF regroupe plusieurs sections dont la Gymnastique et Danse.

- ACTUALITÉS
- COURS DE GYMNASTIQUE
- HORAIRES
- TARIFS
- COMMENT VENIR
- ESF

Cours de Gymnastique

- Gym dynamique avec Séverine
- Gym mixte avec Yann
- Pilates avec Josette
- Stretching avec Josette
- Fit cross-training avec David
- Cardio-boxing avec David

Gym dynamique avec Séverine

Cours animés par Séverine, voir les horaires

La gymnastique dynamique a pour but de développer la puissance contractile des muscles, tonifier, sculpter, renforcer la qualité musculaire, améliorer la souplesse et rééquilibrer les morphologies défaillantes, aussi bien pour le haut que pour le bas du corps.

Gym mixte avec Yann

Cours animés par Yann, voir les horaires

La gymnastique dynamique a pour but de développer la puissance contractile des muscles, tonifier, sculpter, renforcer la qualité musculaire, améliorer la souplesse et rééquilibrer les morphologies défaillantes, aussi bien pour le haut que pour le bas du corps.

Pilates

Animé par Josette, voir les horaires

Le Pilates est un sport doux qui présente de nombreux bénéfices pour le corps. Son principe consiste à

travailler à partir du centre du corps pour améliorer le bien être.

Stretching

Animé par Josette, voir les horaires

Le stretching vous permet de relâcher le contrôle exagéré et donc néfaste, que vous esprit exerce sur votre activité corporelle. Il stimule votre circulation sanguine et vous procure un bien-être immédiat.

Fit cross-training avec David

Animé par David voir les horaires

Ce cours vise à travailler le corps dans sa globalité.

Le fit cross-training, le sport tendance qui donne la pêche ! Très complet, le fit-cross training fait travailler l'ensemble du corps. Ce sport à haute intensité plaît autant aux femmes qu'aux hommes. C'est une discipline intense qui combine cardio, gymnastique et haltérophilie.

Cardio-boxing avec David

Animé par David, voir les horaires

Cette activité physique demande d'utiliser des techniques pieds-poings pour frapper dans le vide. Le Cardio-Boxing est basé sur les mouvements de la boxe sans adversaire, avec ou sans gants lestés.

Forte dépense assurée, défoulement en musique et pour la souplesse, un final d'étirements réparateurs !

ESF Gymnastique
2 avenue des lilas
95530
La frette sur seine
Infos pratiques

Horaires

1 inscription donne accès à l'ensemble des cours

Salle du Dojo (Base de loisirs) :

Be fit	**Lundi**	09:30 - 10:30 Nicolas
	Lundi	19:30 - 20:30 Séverine
Gym dynamique	**Mardi**	09:15 - 10:15 Yann
Gym mixte	**Jeudi**	09:30 - 10:30 Nicolas
	vendredi	09:15 - 10:15 Yann

Salle Albert Marquet (Base de loisirs) :

Pilates	**Mercredi**	19:00 - 20:00 Josette
Stretching	**Mercredi**	20:00 - 21:00 Josette

Petit gymnase (Base de loisirs) :

Cardio-boxing et fit cross-training	**Jeudi**	19:30 - 21:15 David

Tarifs

Le montant de la cotisation inclut le coût de l'affiliation à la Fédération FFSPT par laquelle les licenciés sont couverts par le biais du contrat d'assurance fédéral AIAG/GMF

FRETTOIS	NON FRETTOIS

165€	**177€**

Anciens adhérents*

FRETTOIS	NON FRETTOIS
125€	**137€**

***Tarification comprenant une réduction de 40€ suite à l’interruption des cours de mars à juin 2020.**

1 inscription = accès à l’ensemble des cours

Le paiement de la cotisation peut être échelonnée en 1 ou 2 chèques remis au moment de l’inscription et encaissés en octobre et janvier.

Une réduction de 10% est prévue en cas d’inscription à la gymnastique ET à la danse dans un même foyer.

Liens utiles
Site internet
Contact

Sylviane au 0624375337

esfgymdanse@gmail.com