



BULLETIN D'INSCRIPTION

Le Club de Gymnastique Volontaire de Capian et le Club Détente Gymnique de Saint Maixant ont le plaisir de vous proposer une pleine journée d'activités le 25 avril 2026 à Capian !

- 3 activités au choix dans la liste proposée (mais vous pouvez aussi n'en choisir qu'1 ou 2 voire aucune)
- des stands Bien-être (réflexologie, Body Mind Centuring®, Ostéopathie...) de 12h à 15h : présentation de la discipline et possibilité de tester pour réflexologie et BMC
- des jeux géants d'adresse et de coopération (à disposition toute la journée)
- des tables et des chaises pour le pique-nique sous forme d'une auberge espagnole (pensez à vos couverts)
- Une collation d'accueil et un cadeau de bienvenu (dans la limite des stocks disponibles)
- de la joie et de la bonne humeur (sans limite !)
- le tout pour 5€ si vous êtes adhérent(e) de l'un des 2 clubs organisateurs, ou 7€ si vous êtes adhérent(e) d'un autre club affilié à la FFEPGV, ou 10 € si vous n'êtes adhérent(e) d'aucun club FFEPGV.

Merci de vous inscrire avant le 5 avril 2026 en indiquant dans le tableau ci-dessous les ateliers qui vous intéressent en les classant par ordre de priorité (1, 2 et 3, et 4 en joker au cas où vos 3 premiers choix sont déjà complets).
Inscription et paiement en ligne sur <https://club-de-gymnastique-volontaire-de-capian.s2.yapla.com/fr/event-100009>. **Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée du règlement.**

----- coupon à détacher et à remettre à votre club ou à envoyer par mail à gymcapiantreso@gmail.com -----

NOM : **Prénom :** **Club :**

Atelier	Description et niveau physique	Niveau physique	Horaire	Ordre de priorité
Marche Nordique	La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature . Elle allie un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Bâtons fournis	Cardio Renfo musc	9h15- 10h45	
Qi Gong Groupe 1	Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration pour harmoniser le corps, la respiration et le mental en maîtrisant le Qi , l'énergie vitale.		9h15- 10h30	
Danse Africaine	La danse africaine , qui se pratique au son de djembés et de percussions, met l'ensemble du corps en mouvement.	Cardio Renfo musc	11h- 12h30	
Qi Gong Groupe 2	Voir ci-dessus		11h- 12h15	
Pilates Groupe 1	Le Pilates est une méthode d'entraînement corps-esprit visant à renforcer les muscles profonds , améliorer la posture et favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit.	Renfo musc Equilibre	13h30- 14h30	
Yoga du Rire Groupe 1	Le yoga du rire permet de réapprendre à rire, libérer les tensions, lâcher prise, gérer son stress et passer un moment ludique à rire sans raison. <small>(liste des contrindications (hernies, opération récente, pb cervicales...) à disposition auprès du club</small>	-	13h30- 15h	
Pilates Groupe 2	Voir ci-dessus		15h15- 16h15	
Yoga du rire Groupe 2	Voir ci-dessus		15h15 - 16h45	
Cohérence cardiaque	Technique de respiration qui permet de synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration , favorisant l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.	-	17h00 - 18h30	