

Cinthia

FITNESS 972

Viens perdre Tes kilos mais pas Ton sourire !

Planning



LUNDI



19H30

STRONG NATION®



**SALLE DES FÊTES
DE VAÏSSAC**

20H15

FIT STICK



**SALLE DES FÊTES
DE VAÏSSAC**

MARDI



20H40

ZUMBA® FITNESS

60MIN



**SALLE DE LA
PYRAMIDE
CÔTÉ MAIRIE DE
MOLIERES**

MERCREDI



17H15

ZUMBA® KIDS

7-11 ANS | 45MIN



**SALLE DES FÊTES
DE VAÏSSAC**

20H00

KUDURO' FIT®



**GRANDE SALLE
AIMÉ PADIÉ
NEGREPELISSE**

20H45

**SOCA CLASS
TRAINING**



**GRANDE SALLE
AIMÉ PADIÉ
NEGREPELISSE**

JEUDI



10H00

**RENFO / FITNESS +
CIRCL MOBILITY®**

1H15



**1ER ÉTAGE SALLE
AIMÉ PADIÉ
NEGREPELISSE**

VENDREDI



19H45

**PILOXING®
BOOTY**

SEM A

**PILÂTES
FLOW®**

SEM B



**1ER ÉTAGE SALLE
AIMÉ PADIÉ
NEGREPELISSE**

20H30

ZUMBA® FITNESS

60MIN



**1ER ÉTAGE SALLE
AIMÉ PADIÉ
NEGREPELISSE**

Plus que du sport, une passion, une famille !

DÉCOUVREZ VOTRE PROFESSEUR

Tous nos cours sont assurés par Cinthia BEATRIX,
éducatrice sportive depuis 13 ans.

Titulaire d'un Certificat de Qualification Professionnelle en activités gymniques d'entretien et d'expression, elle est certifiée Instructrice ZUMBA® FITNESS, ZUMBA® KIDS, STRONG NATION®, CIRCL MOBILITY®
Coach KUDUROFIT®, PILOXING® BOOTY, PILÂTES FLOW® et FITSTICK
Dynamique, souriante et pédagogue Cinthia saura vous faire transpirer, crier danser, et pratiquer tout en gardant votre sourire !

DÉCOUVREZ NOS COURS

ZUMBA® FITNESS ET ZUMBA® KIDS

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Des exercices sans « contraintes », en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

Les séances Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours. Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 7 à 11 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée

KUDURO'FIT®

Ce programme de danse, fitness, cardio vous fera bouger sur des rythmes ensoleillés, et partager le plaisir de la danse à plusieurs.

Cours intense, très cardio, basé sur les rythmes du kuduro, avec une composante fitness qui amène beaucoup d'intensité.

C'est un cours accessible à tous.

Une danse de groupe très festive qui s'inspire du madison

SOCA CLASS TRAINING

Soca Class Training est un programme de danse fitness cardio qui mélange des techniques de danse authentiques des Caraïbes et d'Afrique, en harmonie avec des mouvements de fitness efficaces, sans jugement et exaltant.

Avec ses séances d'entraînement uniques en leur genre Soca Class Training est une expérience amusante, un entraînement complet

PILOXING® BOOTY

Il s'agit d'un entraînement concentré axé sur le développement et la tonification de vos fessiers pour stabiliser et renforcer votre corps. En passant du cardio au travail musculaire ciblé, PILOXING® BootyBuilder® renforce et définit les bras, le dos, les cuisses et les fessiers avec des bandes de résistances.

FIT STICK

Le Fit Stick est une discipline complète qui allie percussions, danse, cardio et renforcements musculaire. Le concept est simple: faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. «Le renforcement musculaire est très présent également, puisqu'il faut travailler la plupart du temps en étant en flexion sur les jambes afin de faire taper les baguettes contre le sol ».

CIRCL MOBILITY®

Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration, et des exercices de mobilité afin d'aider les élèves à bouger mieux et plus longtemps. Objectifs : Réduire les raideurs et les tensions pour vous sentir au mieux.

PILÂTES FLOW® by PILOXING®

Atteignez vos objectifs de remise en forme sans surmener votre corps et risquer de vous blesser. Renforcez, tonifiez, améliorez votre souplesse et votre bien-être dans un entraînement qui fait du bien au corps et à l'esprit. Travail des muscles profonds tout en concentration sans impacts ni cardio.

STRONG NATION®

Ne comptez plus le nombre de répétitions. Entraînez-vous au rythme de la musique. STRONG NATION by Zumba® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

INFOS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Puis-je essayer les cours pour me faire une idée avant de m'inscrire ?

OUI : les essais sont au tarif de 8€ tout au long de l'année.
Vous devez réserver un créneau sur www.billetweb.fr/essai2027 et choisir votre cours et date d'essai. Le paiement se fait sur place en espèces.



ESSAIS ICI

Dois-je fournir un certificat médical ?

Vous devez compléter le questionnaire de santé remis lors de votre inscription. Selon vos réponses vous devez fournir un certificat médical dont la date est inférieure à 6 mois.

Lorsque je m'inscris à un cours, est ce que selon les semaines, je peux venir au cours que je souhaite ?

NON : je m'inscris pour un cours que je choisis au moment de l'inscription. Si vous ne pouvez pas assister à votre séance de sport, ce cours est perdu. Il ne pourra pas faire l'objet d'un remplacement ou d'une récupération dans un autre cours.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés

Le CALENDRIER DES COURS est consultable sur le formulaire d'inscription en ligne ou sur www.cfit972.fr/infos. Les forfaits tarifaires tiennent compte des absences déjà prévues sur le calendrier. Votre forfait est étudié pour le nombre de cours et d'absences du professeur déjà programmés pour la saison.

En cas d'absences imprévues de l'éducatrice sportive, un report des séances pourra être programmé pendant les vacances scolaires. Il est important pour votre éducatrice sportive de se FORMER tout au long de l'année afin de vous proposer le meilleur et surtout des nouveautés.

En cas d'absence de votre part, aucune séance ne pourra être récupérée ni dans votre salle, ni dans une autre salle et sera considérée comme perdue.

Puis-je me faire rembourser si les cours ne me plaisent plus ?

NON : Tout paiement des cours de ZUMBA® FITNESS ET KIDS, KUDURO'FIT®, PILATES FLOW®, FIT STICK, SOCA CLASS TRAINING, PILOXING® BOOTY, STRONG NATION®, CIRCL MOBILITY®, FITNESS/RENFO NE POURRA FAIRE L'OBJET D'UN REMBOURSEMENT. Par contre, un report de vos séances peut-être pratiqué sous présentation d'un certificat médical de contre-indication à la pratique d'un de vos cours ou tout autre justificatif (grossesse, départ pour formation)

Droit à l'image - Photos et Vidéos dans les cours, événements en salle

Lors de votre inscription, vous donnez votre droit à l'image à l'association qui par le biais de l'éducatrice sportive Cinthia BEATRIX se réserve le droit d'utiliser gratuitement et sans contre partie présente ou future, les photos et vidéos prises à des fins de communication et de publicité sur tout support que ce soit.

FORFAITS ET TARIFS A L'ANNÉE

Inscrivez-vous en ligne et choisissez vos cours et votre forfait sur

www.billetweb.fr/saison2027

Les essais sont au tarif de 5€ tout au long de l'année.
LE PRIX D'UN COURS EST DE 10€ SANS ENGAGEMENT



INSCRIPTIONS ICI

Abonnement annuel sans vacances scolaires

LICENCE FÉDÉRATION FFSV 32€ INCLUSE

1 Cours par semaine	177€
2 Cours par semaine	207€
3 Cours par semaine	237€
4 Cours par semaine	267€
5 Cours par semaine + 1 cours offert	307€
TOUS LES COURS	377€

Abonnement SPÉCIAL autres club FFSV

Vous êtes déjà abonné(e) à un autre club de la fédération FFSV pour cette saison et vous faites déjà les cours avec Cinthia BEATRIX dans cet autre club (Monteils, Verlhac-Tescou, Bressols, Montricoux), avec ce forfait vous pouvez choisir jusqu'à 2 cours différents par semaine dans notre club **Cinthia Fitness 972**

+ LICENCE OFFERTE **100€**

Abonnement ZUMBA KIDS 7-11 ANS

Forfait 1er enfant ____ 155€ Forfait 2ème enfant ____ 120€

Forfait 3ème enfant ____ 100€ + Licence comprise

MODALITÉS DE PAIEMENT

Les paiements de la cotisation annuelle se font en ESPECES ou VIREMENT de la totalité du forfait).

TOUTEFOIS un paiement par chèque est accepté uniquement si vous souhaitez payer en plusieurs fois (de 2 à 5 fois par chèque).

TITULAIRE DU COMPTE : CINTHIA FITNESS 972

ETABLISSEMENT	GUICHET	N° COMPTE	CLE	DOMICILIATION
20041	01016	1643105A037	54	TOULOUSE CENTRE FINANCIER
IBAN : FR1320041010161643105A03754			CODE BIC : PSSTFRPPTOU	