

AM Sport Santé

Site internet	www.a-m-sportsante.fr
Page Facebook	am sport santé
Tarif licence/adhésion	Voir ci-dessous
Facilité de paiement	

	1 séance	Pack 10 séances	Pack 20 séances	Abonnement 1 fois/sem	Abonnement 2 fois/sem	
Cours collectifs intérieurs	12 €	110 €	210 €	40 €/mois	65 €/mois	Pass illimité 90 €/mois
Cours collectifs extérieurs	10 €	90 €	170 €	32 €/mois	56 €/mois	
Coaching individuel	30 €/h	290 €	570 €	110 €/mois	210 €/mois	

Pas de frais d'inscription et inscriptions possible toute l'année - 1 séance d'essai offerte

Marche nordique

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Mardi de 14h30 à 16h- Samedi de 9h à 10h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Activité très complète, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires, tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.

Pilates

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Lundi de 12h15 à 13h15- Lundi de 19h30 à 20h30- Mercredi de 9h30 à 10h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Le Pilates est une méthode « douce » qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps

Yoga Pilates

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Lundi de 18h15 à 19h15- Jeudi de 19h30 à 20h30- Vendredi de 12h15 à 13h15
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	<p>Le YogaPilates mixe la partie relaxante du yoga et la technique de renforcement du Pilates, c'est un cours 2 en 1 pour 2 fois plus de bénéfice. Il permet de dessiner la silhouette et d'assouplir le corps en même temps</p> <p>Une séance de YogaPilates comprend des exercices de Pilates pour muscler en profondeur et des postures propres au yoga, le tout permettant de gagner en force, en endurance, en souplesse et en mobilité.</p>

Renforcement musculaire

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Mardi de 18h15 à 19h15
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	On y renforce le bas du corps, la ceinture abdominale et le haut du corps. Utilisation de petits matériels ou exercice à poids de corps

Cardio training

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	- Samedi de 11h à 12h
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Le cardio training est un nouveau concept d'entraînement développé par un kinésithérapeute. Cet entraînement se caractérise par une durée courte qui s'effectue à une intensité élevée.

Pilates Ball

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	- Vendredi de 18h30 à 19h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	L'entraînement avec swiss ball comprend de multiples exercices mais repose sur un unique principe : celui de maintenir l'équilibre pendant les positions statiques et dynamiques malgré l'instabilité du ballon

Stretching

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	- Mercredi de 18h30 à 19h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Le stretching est une pratique physique destinée à développer la souplesse ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération après un effort physique.

Gym douce

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	- Vendredi de 9h30 à 10h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Gymnastique permettant de renforcer les muscles du corps, tout en douceur, au travers d'exercices variés.

Relaxation

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	- Jeudi de 20h30 à 21h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	La relaxation c'est la pratique régulière d'une méthode, basée sur la respiration calme et le relâchement musculaire, destinée à faire baisser la tension physique, et donc la tension psychique qui lui est souvent associée.