

# Présentation de l'association Bouger à Kanfen et de ses activités



## QUI SOMMES-NOUS ?

**Bouger à Kanfen** est une association communale gérée par un comité et des assesseurs volontaires et bénévoles et n'a aucun but lucratif.

Son objectif est de proposer au plus grand nombre de pratiquer une **activité sportive** régulière et de se maintenir en bonne forme tant physique que morale. Elle accueille les résidents de la commune de Kanfen mais aussi tous les habitants des communes environnantes et elle assure donc sa part d'animation au sein de notre territoire rural.

Nous sommes affiliés à la **fédération d'EPGV** (éducation physique et gymnastique volontaire).

## QUAND ?

**La saison commence début septembre et se termine début juillet**, elle dure donc environ une quarantaine de semaines ; durant les vacances scolaires (hors la semaine entre Noël et Nouvel An, car le gymnase est fermé) des cours sont assurés, d'autres ne le sont pas toujours, mais les animateurs s'efforcent de maintenir une continuité dans votre pratique sportive. Avec **votre carte EPGV vous avez également accès à un programme de cours à distance gratuits durant l'été sur le site de la fédération.**

**Semaine de découverte du 5 septembre au 11 septembre inclus !  
Venez découvrir notre club, ses animateurs et ses activités gratuitement !**

A partir du 12 septembre, il faudra avoir déposé son dossier pour participer aux cours. Voir le dossier d'inscription ci-dessous en annexe.

## OFFRE DE COURS DE *BOUGER à KANFEN* pour la SAISON 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h30 à 19h30 <b>Fitness Party</b> avec ANNA	15h30 à 16h30 <b>Gym douce</b> (gym seniors) avec OLIVIER	19h15 à 20h15 <b>Gym Tonic</b> avec DIANE	19 h à 20h <b>Gym Wellness</b> avec MARTINE	14h30 à 15h30 <b>Gym Fitness</b> avec MARTINE	9h30 à 11h30 <b>Marche nordique</b> avec MARTINE
19h30 à 20h30 <b>Pilates dynamique</b> avec ANNA		20h15 à 21h15 <b>Gym De Gasquet</b> avec DIANE			
20h30 à 21h30 <b>Full Body</b> avec ANNA					

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Fitness Party** est un cours de danse inspiré par les pays latino-américains, en autres. C'est un mode d'entraînement dynamique, stimulant et efficace, tonifiant et sculptant le corps, bénéfique à l'équilibre cardio-vasculaire.

**Pilates dynamique** est la combinaison de mouvements de Pilates traditionnels qui permet d'améliorer et d'optimiser la maîtrise des mouvements, la respiration thoracique et abdominale, la fluidité des mouvements, la précision, la concentration, le centrage et la stabilité. Atténue les douleurs rachidiennes « en replaçant » correctement le bassin et le dos, améliore la posture et l'équilibre, sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions, allonge les muscles et renforce la sangle abdominale.

**Full Body** est un cours de renforcement musculaire alternant cardio, assouplissement articulaire et musculaire, renforcements musculaires globaux, et permettant de remodeler rapidement la silhouette.

**La gym douce est une gym sénior** ouverte à tous et plus particulièrement adaptée à la pratique sportive des plus de 60 ans, une gym tout en douceur pour garder la forme. Cet atelier permet aux participants d'obtenir les clés pour une retraite plus sereine et d'agir sur le capital santé et la qualité de vie. Grâce aux différentes animations, chacun pourra acquérir de nouveaux réflexes et augmenter son autonomie.

**Body Sculpt , GymTonic et Fitness** sont des cours dynamiques de renforcement musculaire et articulaire, avec un échauffement rythmé et cardio, suivi d'exercices variés de musculation de l'ensemble du corps. Adaptés à tous, ils permettent de tonifier et de renforcer les muscles et les articulations, tout en assurant un bon entraînement cardio-vasculaire. Ces activités permettent de remodeler rapidement la silhouette et sont adaptées à tous.

**La gym De Gasquet** (du nom d'un médecin et professeur de yoga qui forme kiné, sage-femmes et animateurs sportifs) est une pratique attentive aux douleurs (en particulier de dos), au maintien de la sangle abdominale et au souffle, destinée à travailler les muscles en profondeur. Ces exercices protègent le périnée car le travail se fait en limitant les pressions abdominales.

**La gym Wellness** est une gym d'inspiration Pilates, avec des exercices de renforcement musculaire variés, souvent pratiqués avec accessoires (à disposition de nos adhérents).

**La marche nordique** est une pratique de marche sportive avec bâtons (on peut prêter du matériel aux débutants pour les premiers cours). L'activité se pratique évidemment en plein air, Martine donne rendez-vous aux participants la veille par un sms (pensez à noter lisiblement votre numéro de téléphone portable sur le bulletin d'adhésion !), car les parcours et donc les lieux de départ varient ; mais pour les premiers cours le rendez-vous est fixé devant le gymnase de Kanfen en général.

## COMBIEN ?

**Tarifs** : nous proposons un **tarif variable selon le nombre de séances** auxquelles vous souhaitez participer, avec la possibilité de choisir cette ou ces séances selon vos disponibilités, vos capacités et vos envies.

*Par exemple si vous optez pour une adhésion à 150€, vous pourrez participer à 2 séances dans la semaine, mais ce peut être une fois 2 séances le lundi, une autre fois 1 séance le mercredi et 1 séance le jeudi, etc ....*

Les 3 tarifs sont les suivants :

- **100 € pour 1 séance par semaine pour la saison complète (environ 40 semaines)**
- **150 € pour 2 séances par semaine pour la saison complète**
- **200 € pour 3 séances et plus par semaine pour la saison complète.**

**Un petit calcul vous fera prendre conscience que chaque séance vous revient à une somme très modeste : entre 2.50 € et 3€, même si vous ne participez que 30 semaines par an, et encore moins évidemment si vous êtes assidu(e). Car l'essentiel est l'assiduité, comme le rappellent les animateurs !**

## OÙ ?

Tous les cours sauf la marche nordique ont lieu dans la **salle de la mezzanine (à l'étage) du gymnase communautaire de Kanfen**. Pour la marche nordique, Martine vous envoie par sms le vendredi soir le lieu du rendez-vous du lendemain. **Les parcours se font à Kanfen, Boust, Hettange, Zoufftgen mais aussi Dudelange, Rumelange, Sierck... pour varier les plaisirs !** Un co-voiturage est facile à organiser.

Du **matériel** est à la disposition des adhérents et des animateurs : tapis (mais n'oubliez pas votre serviette si vous n'utilisez pas votre tapis personnel), haltères, élastiques, cercles de renforcement musculaire (Pilates rings), disques d'équilibre, ballons, swissball (gros ballons d'équilibre), barres lestées et non lestées, rouleaux pour le Pilates...

## QUI ?

Tous nos **animateurs** sont titulaires d'une formation EPGV et/ou spécialisé(e) dans une ou plusieurs activités spécifiques, ils vous assurent une pratique sportive en toute sécurité, adaptée à vos besoins et aussi variée que ludique si vous n'oubliez pas votre bonne humeur au vestiaire ! **Anna, Olivier, Diane et Martine** seront nos animateurs pour cette nouvelle saison.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Ci-dessous vous trouverez le **dossier d'adhésion** à Bouger à Kanfen ; il est aussi disponible sur le site de la mairie via un onglet sur lequel cliquer.

Il y a trois pages à imprimer, à remplir et à signer, et à apporter avec le certificat médical OU l'attestation suite au questionnaire de santé , et avec le règlement (chèque(s), espèces mais vous pouvez aussi régler par virement bancaire) : **veillez bien à ce que votre dossier soit complet s'il vous plait !**

Plusieurs possibilités pour vous :

- Soit vous apportez votre dossier papier avec le règlement (chèque(s) à l'ordre de « Bouger à Kanfen » avec vos références au dos, ou espèces) aux jours et horaires des journées d'inscription (voir ci-dessous)
- Soit vous le remettez directement en main propre à un membre du comité avant ou après l'une des séances si aucun de ces créneaux n'est possible pour vous.
- Soit vous choisissez une inscription dématérialisée : vous renvoyer à [bougerakenfen54@gmail.com](mailto:bougerakenfen54@gmail.com) votre dossier complété et signé et vous procédez à un virement bancaire avec toutes les précisions nécessaires (IBAN : FR76 1027 8051 5600 0205 4510 183)

*Pour simplifier le travail de nos bénévoles, vérifiez que vos dossiers sont complets et inscrivez-vous courant septembre- début octobre au plus tard ; en effet les inscriptions tardives sont plus compliquées à gérer.*

**Journées d'inscription à l'espace socioculturel de Kanfen :**  
**Attention, nous n'inscrivons que les personnes apportant un dossier COMPLET !**

\*

-

Lundi 4 septembre	18h à 19h +
Inscriptions avant et après l'AG	20h à 21h
	15 h à 16h
Mardi 5 septembre	
Mercredi 6 septembre	19h à 20h30
Jeudi 7 septembre	19h à 20h30
Lundi 11 septembre	19h à 20h30

\*Un dossier complet comporte :

- Le bulletin d'adhésion complété et signé
- L'attestation sur l'honneur ou un certificat médical de moins de 6 mois selon les réponses données au questionnaire de santé
- Le règlement en chèque ou en espèces (paiement en plusieurs *chèques possible mais la totalité du montant doit être réglée à l'inscription*) ou virement bancaire