



**Proposition d'intervention sur la commune de Mondouzil
Réunion du 9 Septembre 2016**

Activités pouvant être proposées par BG Sport :

- *Cours de sport « perte de poids »*. Dans ce cours, les qualités physiques de force, de souplesse et d'endurance seront également travaillées. Nous chercherons également à augmenter légèrement la masse musculaire. C'est le type de cours qui a été proposé par Renaud Gaudefroy, lors de sa venue à Mondouzil.
- *Cours de sport « endurance »*. Peut s'entrevoir sous un angle santé et performance. Sous l'angle santé au travers de rééducations après des accidents cardiaques ou une amélioration du bon fonctionnement du système cardio-respiratoire. Sous l'angle performance au travers de la préparation à des compétitions pouvant aller de courtes distances (3Km), aux longues distances (marathon, trails) à des activités combinées du type triathlon.
- *Consultation nutrition*. Réalisées sous la forme d'entretiens individuels de 30min, ces consultations comprennent également un programme alimentaire pour le mois en cours, ainsi qu'un suivi intégrant la prise de mesures corporelles : Pourcentage de masse grasse et mesures centimétriques.
- *Formation de Self-Défense*. Ces formations sont en mesure de vous former en 3h à réagir de la bonne manière en cas d'agression. Vous apprendrez à gérer le stress d'une agression, à adopter le bon comportement face à votre agresseur et à sortir de cette situation de la meilleure des manières. Vous serez entraînés à porter des vrais coups sur notre instructeur Romain Carrière (vice-champion du monde et 4 fois champion de France de Taekwondo), grâce à une combinaison de protection garantissant à vous comme à lui une totale protection.

Tous nos Cours de sport durent 1h, sont mixtes et accueillent des personnes de tout niveau. Tous nos intervenants sont expérimentés à gérer des personnes de niveaux différents et sauront mettre à profit cette hétérogénéité en encourageant les plus en forme à tirer les moins en forme vers le haut et les moins en forme à se mettre au niveau des plus en forme. Les cours proposés sont limités à 5 personnes afin d'assurer le meilleur suivi possible.

Activités ne pouvant pas être proposées directement par BG Sport mais pouvant être mises en place :

- Yoga
- Pilates
- Sorties sportives à la journée (randonnées...)

Pour ces activités, il nous est pour l'instant impossible de nous prononcer sur une offre tarifaire. Celle-ci sera fixée lorsque nous connaîtrons le nombre de participants intéressés et lorsque nous prendrons attache avec les prestataires concernés qui nous indiqueront le montant de leur intervention.

Tarifification des cours et interventions proposés par BG Sport :

Consultation Nutrition

Séance seule : 40€

Paie ment groupé : 175€ pour 5 séances (non nominatives et utilisables jusqu'à juin 2017)

Cours de Self Défense :

Cours seul : 50€

Paie ment groupé : 200€ pour 5 séances (non nominatives utilisables sur le même cours)

Cours de sport :

Abonnement annuel* :

1 cours par semaine : 380€ => 10€ la séance

2 cours par semaine : 600€ => 8€ la séance

3 cours par semaine : A évaluer

A partir de 10 personnes = -10% sur les abonnements

Abonnement mensuel**:

1 cours par semaine : 60€ => 15€ la séance

2 cours par semaine : 90€ => 11,5€ la séance

3 cours par semaine : A évaluer

Tarif à la séance*** : 20€

Les formules d'abonnement (mensuel et annuel) sont disponibles à partir de 5 personnes.

* L'abonnement annuel s'étend du 3 Octobre (pourra être démarré plus tôt en fonction de la demande) au 30 Juin. Les cours seront interrompus aux vacances de Noël et lors des jours fériés.

** Les abonnements mensuels ne comportent aucun engagement. Les règlements peuvent s'effectuer par espèces, par chèques ou par prélèvement automatique (aucun frais généré).

*** Les cours à la séance seront possibles avec un minimum de 3 participants.

BG Sport

bgsport31@gmail.com - 0534335092 - www.bgsport.fr -

18 rue Maurice Fonvieille - 31000