

VOTRE COMPLEXE SPORTIF ACCESSIBLE EN 10 MINS !

(Durée moyenne du trajet calculée à partir des sociétés membres de l'association IMS).



**FORMULE
SOLO***

75€



**FORMULE
FAMILLE***

100€



**FORMULE
PARRAINAGE****

300€ PAR AN
POUR UNE ADHÉSION SOLO

500€ PAR AN
POUR UNE ADHÉSION COUPLE

150€ PAR AN
POUR UN ÉTUDIANT

* Si vous êtes salarié(e) de l'une des sociétés membres de l'association IMS (MAIF, MACIF, IMA G.I.E, CE CAF, CE SMACL, DARVA) vous pouvez accéder au complexe sportif et à toutes ses activités.

** Si vous êtes ami(e) de l'un des adhérents d'IMS, ce dernier peut vous parrainer et vous permettre d'accéder au complexe sportif et à toutes ses activités.

© Direction de la Communication du Groupe IMA - Crédit photos : Shutterstock


INTER MUTUELLES SPORTS

UN ENSEMBLE SPORTIF UNIQUE

DES ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES

Tennis, Squash,
Basket, Volley,
Badminton,
Hand-ball,
Foot en salle,
Body perfect,
Cuisses-Abdos-Fessiers,
Circuit minceur,
Step,
Stretching-Relaxation,
Muscultation,
Bike, Zumba...

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Réservées
aux personnes
souffrant
d'un handicap
ou d'une difficulté
motrice.

LE CENTRE DE LOISIRS

Des activités
sportives
sont proposées
aux enfants
des adhérents
pendant
les vacances
scolaires.

LA VIE ASSOCIATIVE

Des challenges
sont organisés
par affinité
et par sport.
Le fair play et
l'esprit d'équipe
sont de rigueur.

BESOIN DE CONSEILS, DE RENSEIGNEMENTS ? VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ?

Hélène NASARRE
Audrey RENARD
Jordan TOLEV

Du lundi au vendredi : 9h à 21h
Le samedi : 8h30 à 12h30

05 49 33 57 32
intermutuellesport@orange.fr
www.ims-sports.fr
100 route de Cherveux
79000 NIORT

ACTIVITÉS ENCADRÉES ET ANIMÉES PAR DES PROFESSIONNELS

PLANNING DES ACTIVITÉS COLLECTIVES ENCADRÉES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OUVERTURE	9H00	9H00	9H00	9H00	9H00	8H30	9H30
10H00	Abdos 30 min.	3 1h00	8 30 min.	3 1h00	Abdos 30 min.	1 1h00	
10H30	13 30 min.		4 30 min.				
11H00							
12H00							
12H30							
13H00	11 45 min.	6 30 min.	2 30 min.	1 45 min.	14 30 min.		
13H30		Abdos 15 min.			Abdos 15 min.		
17H00							
18H00	14 30 min.	1 45 min.		10 45 min.	3 1h00		
18H30	11 1h00	10 1h00	6 1h00	11 1h00			
19H00	7 45 min.	12 45 min.	13 45 min.				
20H00			5 1h30	9 1h00			
21H00							
22H00							
FERMETURE	23H00	23H00	23H00	23H00	23H00	12H30	12H30

FONCTIONNEMENT DE LA SALLE OMNISPORTS

La réservation des courts se fait sur le site "Balle jaune".
Matériel mis à disposition : balles, raquettes (sauf tennis), ballons, filets, volants...

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9h à 23h,
le samedi de 8h30 à 12h30
et le dimanche de 9h30 à 12h30

SALLE DE MUSCULATION

200 m² entièrement équipés pour le travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire.

En dehors des cours collectifs, les animateurs sportifs sont à votre disposition pour du coaching personnalisé.

Accessible aux heures d'ouverture du complexe.

1 TOTAL CONCEPT

Mix de tonification musculaire (possibilité d'utiliser du petit matériel) avec une pointe de mouvements cardio, le brûleur de graisse par excellence !

2 CROSS TRAINING (réservé aux personnes entraînées)

Technique de conditionnement physique qui combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

3 CIRCUIT TRAINING

Développement général du sportif et amélioration progressive de sa condition physique. Il se fera sous forme d'exercices ou d'ateliers réalisés successivement sans temps de repos.

4 STRETCHING/RELAXATION

Travail doux alliant souplesse, étirements, travail respiratoire. Pour garder une élasticité musculaire sur le long terme...

5 YOGA

Pratique inspirée du Hatha-Yoga, ayant pour objectif d'aider à retrouver la détente, la souplesse et de mieux gérer son stress, ses tensions à l'aide d'exercices simples de respiration et de mouvements, sous forme d'ateliers.

6 CARDIO POWER

Entraînement cardio par excellence, inspiré par différents sports (jogging, athlétisme, aérobic) et dont l'objectif est de développer l'endurance, la force et la résistance.

7 FIT SILHOUETTE

Un échauffement et une fin de cours basique et cardio (environ 10') seront agrémentés de mouvements spécifiques bas du corps (cuisses/abdos/fessiers/hanches/taille/adducteurs) avec ou sans matériel.

8 GYM DU DOS

Travail d'assouplissements, de renforcement musculaire et postural sur l'ensemble du dos, gym douce en musique zen et tranquille.

9 ZUMBA

Danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses latines avec des mouvements de fitness. Ses bienfaits : brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale et pratiquer une activité sportive ludique sous un rythme latino.

10 STEP DÉBUTANT | STEP AVANCÉ

Cours chorégraphié & cardiovasculaire, travail de coordination et d'enchaînements en utilisant une marche sur laquelle vous évoluerez selon la chorégraphie proposée. Un travail également musculaire sur le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets...). **ATTENTION sur ces cours, MERCI de respecter les niveaux proposés.**

11 BODY PERFECT

Cours collectif où l'on utilise des barres avec des poids adaptés à chacun. Activité basée sur le travail musculaire général, sur l'amélioration de la posture, l'amincissement de la silhouette ; elle améliore la condition physique (au niveau musculaire et cardio vasculaire) d'une manière très efficace.

12 BIKE

Cours de vélo accessible à tous, facile à suivre techniquement. Il s'adresse à ceux qui recherchent un moyen simple (au niveau motricité), efficace et ludique, de perdre du poids ou de travailler son cœur et ses jambes.

13 TONIC GYM

Un max de cuisses, un max d'abdos mais aussi un max de fessiers avec une pincée de matériel (step, élastiques, bâtons...) seront au menu de ce cours tardionnel mais incontournable.

14 FULL CARDIO

Travail cardiovasculaire utilisant différents outils.