🏋️ ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS

🌟 **NOUVEAUTÉ 2027 — Salle des fêtes de Chassignieu**

Messieurs, nous créons un cours de gym collectif réservé aux hommes et adapté à vos objectifs ! *(Force, posture, condition physique)*.

*Donnez-nous votre avis en **2 minutes** pour que ce cours vous ressemble.*

1. Quel est votre âge ?

[ ] ans

2. Quel est votre niveau de pratique sportive actuelle ? *(1 seule réponse)*

- [ ] **Sédentaire** *(aucune activité régulière)*
- [ ] **Occasionnel** *(1 fois par semaine ou moins)*
- [ ] **Régulier** *(2 à 3 fois par semaine)*
- [ ] **Intensif** *(plus de 3 fois par semaine)*

3. Quels types de sport pratiquez-vous déjà ? *(Plusieurs choix possibles)*

- [ ] Musculation / CrossFit
- [ ] Course à pied / Vélo
- [ ] Sports collectifs *(Football, Basket, etc.)*
- [ ] Aucun
- [ ] Autre : _____

4. Quels seraient vos objectifs principaux en rejoignant un cours de gym ? *(Max 2 choix)*

- [ ] Développer la masse musculaire et la force
- [ ] Améliorer l'endurance et le cardio *(brûler des calories)*
- [ ] Travailler la souplesse, la mobilité et soulager les douleurs *(ex : mal de dos)*
- [ ] Se défouler et évacuer le stress
- [ ] Compléter une autre activité sportive

5. Qu'est-ce qui vous motiverait le plus à choisir un cours collectif plutôt que le sport en solo ?

- [ ] L'énergie du groupe et l'effet d'entraînement
- [ ] Le fait d'être guidé et corrigé par un coach
- [ ] Le rendez-vous fixe qui oblige à la régularité
- [ ] L'ambiance conviviale et le lien social

6. Face aux cours collectifs de gym, quelle est votre principale réticence ?

- [ ] La peur que le cours soit trop "chorégraphié" *(difficulté à suivre les pas)*
- [ ] La peur que le cours ne soit pas assez intense physiquement
- [ ] Le fait qu'il y ait une trop grande majorité de femmes
- [ ] Le regard des autres
- [ ] Aucune réticence

7. Quelle serait la durée idéale du cours pour vous ?

- [ ] **45 minutes** *(rapide et intense)*
- [ ] **1 heure** *(standard)*

8. Quels sont vos créneaux disponibles ? *(Mardi soir)*

- [ ] 20h00 – 21h00
- [ ] 20h15 – 21h15
- [ ] 20h30 – 21h30
- [ ] Autre proposition : _____

9. Seriez-vous intéressé pour participer à un cours d'essai gratuit ?

- [ ] **OUI**
- [ ] **NON**

📩 **Merci de renvoyer ce questionnaire avant le 14/12/26 :**

- **Par e-mail :** angelique.marche.nordique@gmail.com

👍 **MERCI POUR VOTRE INTÉRÊT ET VOTRE PARTICIPATION !**