

# ESL GYM'DETENTE

SAINT-LEU-LA-FORÊT  
 Contact : gymdetente95@gmail.com  
 06 70 72 70 03 ou 01 79 51 50 76

## SAISON 2023-2024

### PLANNING

Reprise des cours LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023



**FORFAIT ANNUEL**  
**271 € SAINT-LOUPIENS**  
**291 € HORS COMMUNE**  
 Chèques vacances et coupons sport acceptés

		Gymnase Jean Moulin - 6 bis avenue des Diablots (à côté de la Médiathèque)						
GYM	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENREDI	SAMEDI
	Carine 8:45-9:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Gym active ●●</b>	Gérald 8:45-9:45 rdc <b>Gym douce ●</b>	Gérald 18:30-19:30 rdc <b>Circuit forme ●●</b>	Tatiana 18:00-19:00 1 <sup>er</sup> étage <b>Modern gym ●●●</b>	Carine 8:45-9:45 rdc <b>Gym douce ●</b>	Gérald 9:00-9:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Body sculpt ●●</b>	Gérald 18:00-19:00 rdc <b>Body sculpt ●●</b>	Faouzi 9:30-10:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Cardio attack ●●●</b>
	Carine 9:45-10:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Stretching ●</b>	Aurore 8:45-9:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Keep fit ●●</b>	David 19:00-20:00 1 <sup>er</sup> étage <b>Step fun ●●●</b>	Carine 9:45-10:45 rdc <b>Multi gym ●●</b>	Gérald 9:45-10:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Stretching ●●</b>	Gérald 19:00-20:00 rdc <b>Body sculpt ●●</b>	Faouzi 10:30-11:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Fit postural ●●</b>	
	Carine 10:45-11:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Pilates ●●</b>	Aurore 9:45-10:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Pilates ●●</b>	Nacer 19:30-20:30 rdc <b>Renfo. musculaire ●●</b>	David 20:00-21:00 1 <sup>er</sup> étage <b>Zumba ●●●</b>	Carine 10:45-11:45 rdc <b>Pilates ●●</b>	Dimitri 19:00-20:00 S.Escalade <b>Zumba ●●●</b>		
	Pauline 14:00-15:00 1 <sup>er</sup> étage <b>Gym vitalité ●●●</b>	Aurore 10:45-11:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Body &amp; Mind ●</b>						
	Gérald 18:00-18:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Body sculpt ●●</b>	Dimitri 18:00-18:45 1 <sup>er</sup> étage <b>Renfo Musculaire ●●</b>			Dimitri 18:30-19:30 rdc <b>Cuisses Abdo-fessiers ●●</b>			
	Gérald 18:45-19:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Stretching ●</b>	Dimitri 18:45-19:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Stretching ●●</b>			Dimitri 19:30-20:30 rdc <b>Body sculpt ●●</b>			
	Tatiana 19:30-20:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Step déb/inter ●●</b>	Dimitri 19:30-20:30 rdc <b>Lady Boxing ●●●</b>						
	Tatiana 20:30-21:30 1 <sup>er</sup> étage <b>Pilates ●●</b>	Sandrine 20:30-21:45 rdc <b>Yoga ●</b>						
	Nacer 20:30-21:30 rdc <b>Renfo. Musculaire ●●</b>							

**INSCRIPTIONS**

- ✓ au Forum des Associations
- le samedi 9 septembre de 10h à 18h**
- ✓ au bureau (gymnase Jean Moulin)
- Du lundi au vendredi : 9h-12h / 16h-19h

2 photos pour les nouveaux OU carte adhérent  
 + 2 enveloppes timbrées non libellées \*  
 + le questionnaire de santé complété  
 ou un certificat médical de moins de 3 mois  
 à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription

**Chaussures de sport propres exigées dans toutes les salles**

- ✓ cours ouverts à partir de 13 ans
- ✓ musculation et danse de salon à partir de 16 ans

		Maison Pour Tous - Chemin des Avollées				
YOGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
		Salle bleue Sandrine 20:00-21:15	Salle bleue Ilmira danse de salon	Atrium Lionel et Charlotte danse de salon	Salle bleue Valentin Rock-salsa-Bachata	Salle bleue Erika 9:15-10:30
DANSE	Yoga ●	19:00-20:00 débutants 20:00-21:00 Intermédiaires 21:00-22:00 Entraînement	19:00-20:00 Intermédiaires-avancés 20:00-21:00 Confirmés 21:00-22:00 Entraînement	18:00-19:00 Entraînement 19:00-20:00 Rock déb/West Coast Swing 20:00-21:00 Salsa-Bachata 21:00-22:00 Rock Inter/West Coast Swing	Yoga ●	
		Chaussures de ville propres				

**NOUVEAU**  
 Cours de Lady Boxing

**NOUVEAU**  
 West coast Swing

- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

Le forfait annuel donne accès à toutes les activités de gym.  
 Le forfait "option danse" donne accès aux activités de danse + gym.

**INFORMATIONS :**  
 SITE : WWW. GYMDDETENTE.NET  
 ESL GYM'DETENTE

**Réduction de 30 €**

- ✓ chômeur (avis de prise en charge de l'allocation perçue à la date de l'inscription avec un plafond maxi de 850 € nets)
- ✓ moins de 20 ans (à partir de 13 ans) - étudiant moins de 26 ans (photocopie de la carte d'étudiant)
- ✓ 3<sup>ème</sup> inscription (au sein de la même famille résidant à la même adresse)

ESL GYM DETENTE : Siège social : CSL Les Dourdains - 95320 SAINT-LEU LA FORÊT  
 Adresse postale : 6 bis, avenue des Diablots - 95320 SAINT-LEU LA FORÊT

Toutes les salles communales se situent à Saint Leu la Forêt

\* Convocation A.G et envoi Cerfa par courrier

