



FORFAIT ANNUEL
231 € SAINT-LOUPIENS
251 € 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 ^{er} étage Gym active ●●	Gérald 8:45-9:45 rdc Gym douce ●	Gérald 18:30-19:30 rdc Circuit forme ●●	Tatiana 18:00-19:00 1 ^{er} étage Modern gym ●●	Carine 8:45-9:45 rdc Gym douce ●	Gérald 9:00-9:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●●	Gérald 18:00-19:00 rdc Body sculpt ●●	Marvin 9:30-10:30 1 ^{er} étage Cardio attack ●●●
	Carine 9:45-10:45 1 ^{er} étage Stretching ●	Aurore 8:45-9:45 1 ^{er} étage Keep fit ●●	Nacer 19:30-20:30 rdc Renfo. musculaire ●●	David 19:00-20:00 1 ^{er} étage Steps ●●●	Carine 9:45-10:45 rdc Multi gym ●●	Gérald 9:45-10:30 1 ^{er} étage Stretching ●●	Gérald 19:00-20:00 rdc Body sculpt ●●	Marvin 10:30-11:30 1 ^{er} étage Fit Postural ●●
	Carine 10:45-11:45 1 ^{er} étage Gym Dance ●●	Aurore 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●●	David 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●●	David 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●●	Carine 10:45-11:45 rdc Pilates ●●		Dimitri 19:00-20:00 S.Escalade Zumba ●●●	
	Pauline 14:00-15:00 1 ^{er} étage Gym vitalité ●●	Aurore 10:45-11:45 1 ^{er} étage Body and Mind ●			Dimitri 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●●			
					Dimitri 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●●			
	Gérald 18:00-18:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●●	Tatiana 18:30-19:30 rdc Renfo. musculaire ●●						
	Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●	Dimitri 18:30-19:30 1 ^{er} étage L.I.A ●●●						
	Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/inter ●●	Dimitri 19:30-20h30 rdc Hiit (Cardio-renfo) ●●●						
	Nacer 20:30-21:30 rdc Renfo. musculaire ●●	Agnès 20:30-21:45 rdc Yoga						
Tatiana 20h30-21h30 1 ^{er} étage Pilates ●●								

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

INSCRIPTION
 ✓ au Forum des Associations
le samedi 4 septembre de 10h à 18h
 ✓ au bureau (gymnase Jean Moulin)
 Du lundi au vendredi : 9h-12h / 16h30-19h

2 photos récentes
 + 2 enveloppes timbrées non libellées *
 + un certificat médical obligatoire
 spécifique aux activités choisies
 à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription

Maison Pour Tous - Chemin des Avollées (essais possibles en début d'année)					
YOGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	Salle bleue	Salle bleue	Atrium	Salle bleue	Salle bleue
Erika 20:00-21:15 Yoga ●●	Ilmira danse de salon 19:00-20:00 débutants/inter 1 20:00-21:00 Intermédiaires 2	Lionel danse de salon 19:00-20:00 Intermédiaires 3 20:00-21:00 Avancés 21:00-22:00 Confirmés/Technique	Valentin Rock-salsa-Bachata 19:00-20:00 Rock Intermédiaire 20:00-21:00 Salsa-Bachata 21:00-22:00 Rock Intermédiaire +	Erika 9:15-10:30 Yoga ●●	
	<i>Chaussures de ville propres</i>	<i>Chaussures de ville propres</i>	<i>Chaussures de ville propres</i>		

RANDO En raison de la crise sanitaire que nous venons de traverser, les randonnées mensuelles sont suspendues cette année.

- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

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

INFORMATIONS :
 SITE : WWW.GYMDDETENTE.NET
 f 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 € net)
 ✓ moins de 20 ans (à partir de 13 ans) - étudiant moins de 26 ans (photocopie de la carte d'étudiant)
 ✓ 3^{ème} 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