

SAISON 2024-2025

PLANNING PROVISOIRE

Reprise des cours LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024



COTISATION ANNUELLE

276 € SAINT-LOUPIENS
296 € 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 18:00-19:30 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 ●●	Faouzi 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 Step Fun ●●●	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 ●●	Faouzi 10:30-11:30 1 ^{er} étage Fit postural ●●
	Carine 10:45-11:45 1 ^{er} étage Pilates ●●	Aurore 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●●		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 & Mind ●						
	Gérald 18:00-18:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●●	Dimitri 18:00-18:45 rdc Renfo. musculaire ●●●			Dimitri 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●●			
	Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●	Dimitri 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●●			Dimitri 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●●			
	Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/inter ●●	Dimitri 19:30-20:30 rdc Lady Boxing ●●●						
	Tatiana 20:30-21:30 1 ^{er} étage Pilates ●●	Sandrine 20:30-21:45 rdc Yoga ●						
	Nacer 20:30-21:30 rdc Renfo. Musculaire ●●							

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

INSCRIPTIONS

✓ au Forum des Associations
le samedi 7 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
 + 1 enveloppe timbrée non libellée *
 + le questionnaire de santé complété
 ou un certificat médical de moins de 3 mois
 à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription

		Maison Pour Tous - Chemin des Avallées				
YOGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
		Salle bleue Sandrine 20:00-21:15	Salle bleue Lionel et Charlotte danse de salon	Atrium Lionel et Charlotte danse de salon	Salle bleue Valentin Rock-salsa-Bachata	Salle bleue Erika 9:15-10:30
DANSE		19:00-20:00 débutants 1 et 2 20:00-21:00 Intermédiaires 1 21:00-22:00 Entraînement Chaussures de ville propres	19:00-20:00 Intermédiaires 2 20:00-21:00 Confirmés-Technique 21:00-22:00 Entraînement Chaussures de ville propres	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 Chaussures de ville propres	Yoga ●	



Cours de Lady Boxing,

- 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.GYMDETENTE.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^{ème} inscription** (au sein de la même famille résidant à la même adresse)

