



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 ●● |
| | 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 ●● | Aline 19:00-20:00 1 ^{er} étage Hiit (Cardio-renfo) ●●● | Carine 9:45-10:45 rdc Multi gym ●● | Gérald 9:45-10:30 1 ^{er} étage Stretching ●● | Gaëtan 9:30-10:30 1 ^{er} étage Cardio attack ●●● |
| | Carine 10:45-11:45 1 ^{er} étage Gym Dance ●● | Aurore 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●● | | Aline 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●● | Carine 10:45-11:45 rdc Pilates ●● | | Gaëtan 10:30-11:30 1 ^{er} étage Full body ●● |
| | 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 19h
 ✓ 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 Avoullées | | | | |
|--------|------|---|---|---|---|--|
| DANSES | YOGA | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
| | | Salle bleue | Salle bleue | Atrium | Salle bleue | Salle bleue |
| | | Françoise 20:00-21:15 Yoga ●● | Ilmira danse de salon 19:00-20:00 débutants/inter 1 20:00-21:00 Intermédiaires 2 Chaussures de ville propres | Alain danse de salon 19:00-20:00 Intermédiaires 3 20:00-21:00 Avancés 21:00-22:00 Confirmés/Technique Chaussures de ville propres | Valentin Rock-salsa-Bachata 19:00-20:00 Rock déb- Intermédiaire 20:00-21:00 Salsa-Bachata 21:00-22:00 Rock Intermédiaire ++ Chaussures de ville propres | M. France 9:15-10:30 Yoga ●● |

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.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 € 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)

* Convocation A.G et envoi cerfa par courrier

