



COTISATION ANNUELLE
285 € SAINT-LOUPIENS
305 € HORS COMMUNE
 OPTION DANSE : + 30 €



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 Pilates ●●	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 ●●	Gérald 19:30-20:30 rdc Renforcement musculaire ●●	Tatiana 19:00-20:00 1 ^{er} étage Full Body ●●	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 MUNZ FLOOR ●●	Aurore 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●●		Cécilia 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●●	Carine 10:45-11:45 rdc Pilates ●●	Martine 10:45-12:00 1 ^{er} étage Yoga ●●	Elodie 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 ●●	Matthieu 18:00-18:45 1 ^{er} étage Renfo. musculaire ●●●			Matthieu 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●●			
	Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●	Matthieu 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●●			Matthieu 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●●			
	Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/LIA déb●●	Matthieu 19:30-20:30 rdc Lady Boxing ●●●						
	Tatiana 20:30-21:30 1 ^{er} étage Pilates ●●							
	Gilles 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 5 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
 Fiche d'inscription complétée et signée
 + 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 Avollées			
YOGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		Salle bleue	Salle bleue	Atrium	Salle bleue
DANSE	Amélie 20:00-21:15 Yoga ●	Lionel & Charlotte salon 19:00-20:00 débutants 1 et 2 20:00-21:00 Intermédiaires 1 21:00-22:00 Entraînement <i>Chaussures de ville propres</i>	Lionel et Charlotte danse de salon 19:00-20:00 Intermédiaires 2 20:00-21:00 Confirmés-Technique 21:00-22:00 Entraînement <i>Chaussures de ville propres</i>	Valentin Rock-salsa-Bachata 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 <i>Chaussures de ville propres</i>	Erika 9:15-10:30 Yoga ●

- 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)

