



FORFAIT ANNUEL
261 € SAINT-LOUPIENS
281 € 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 ●●	Aline 19:00-20:00 1 ^{er} étage Step inter ●●●	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 ●●		Aline 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 ●●	Tatiana 18:30-19:30 rdc Modern gym ●●●			Dimitri 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●●			
	Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●	Dimitri 18:30-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●●			Dimitri 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●●			
	Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/intér ●●	Dimitri 19:30-20h30 rdc Lady Boxing ●●●						
	Tatiana 20:30-21:30 1 ^{er} étage Pilates ●●	Agnès 20:30-21:45 rdc Yoga ●●						
	Nacer 20:30-21:30 rdc Renfo. Musculaire ●●							

INSCRIPTIONS
 ✓ au Forum des Associations
le samedi 3 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

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 Avoullées					
YOGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	Salle bleue	Salle bleue	Atrium	Salle bleue	Salle bleue
Sandrine 20:00-21:15	Ilmira danse de salon	Lionel et Charlotte danse de salon	Valentin Rock-salsa-Bachata	Erika 9:15-10:30	
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	Chaussures de ville propres	Chaussures de ville propres		

● cours doux
 ●● cours moyens
 ●●● cours intensifs



Cours de Lady Boxing



West coast Swing

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
 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 € 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)

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