

MARDI 5 DÉCEMBRE 2023

Assemblée générale

Cours d'essai gratuit



Inscriptions

LE 9 SEPTEMBRE au forum

et à partir du 11 SEPTEMBRE au bureau GFL (rez-de-chaussée)

PENSEZ À VOUS MUNIR



Fiche d'inscription

www.gym-forme-loisirs-07500.fr

Inscrivez vous sur la Newsletters et saisissez votre e-mail. Vous recevrez ainsi toutes les informations par messagerie



Règlement



Questionnaire de santé

Pour les personnes de + 70 ans un certificat médical de - de 3 mois

ATTENTION : les dossiers incomplets seront refusés.

	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
	30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
Lundi	Gael	GYM SENIORS	STRETCH	PILATES	PILATES									
	Jean-Pierre											RELAXATION		
	Véronique									GYM FORME				
	Annie	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM FORME	PILATES DÉBUTANTS										
	Nathalie					MARCHE NORDIQUE SENIORS				ZUMBA KIDS 4 à 7 ans	ZUMBA GOLD			
	Aurélie													
	Rochèle		MARCHE NORDIQUE								PILATES	PILATES		
Mardi	Annie												YOGA	
	Aurélie			ZUMBA GOLD					ZUMBA GOLD	ZUMBA				
	Nathalie										STRETCH			
Mercredi	Annie									GYM FORME	PILATES	ABDOS/ FESSIERS/ STRETCH		
	Nathalie									PILATES	STRETCH	PILATES		
	Gael	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH			PILATES	ATHLÉ POUSSINS 8 à 9 ans	ATHLÉ JEUNES 9 à 12 ans			ATHLÉ FORM JUNIORS 12 à 17 ans	ATHLÉ FORM ADULTES			
	Jean-Pierre													
	Aurélie		ZUMBINI 0 à 4 ans	RELAXATION										
Jeudi	Marie					STRETCH							RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH	
	Véronique			PILATES										
	Michel										MARCHE NORDIQUE			
	Annie	GYM FORM	STRETCH											
Vendredi	Marie					GYM FORME						STRETCH	STRETCH	
	Nathalie	STRETCH DÉTENTE	STRETCH											
	Aurélie			ZUMBA GOLD						ZUMBA JUNIOR 7 à 11 ans	RENFO ADULTES	ZUMBA		
	Gael						MARCHE NORDIQUE							
	Jean-Pierre			RELAXATION										
	Annie										YOGA			
Samedi	Gael	MARCHE NORDIQUE	MARCHE NORDIQUE											

SALLES : MF Margot Fonteyn SL Serge Lifar RP Roland Petit SR Salle Relaxation SP Salle polyvalente gymnase

ATTENTION : Les cours inférieurs à 10 personnes seront annulés après les vacances de la Toussaint.

Tarifs

ACTIVITÉS GYMNiques

120€
1 COURS
par sem.

170€
2 COURS
par sem.

220€
3 COURS
par sem.

270€
3 COURS
par sem.

320€
+4 COURS
par sem.

AUTRES ACTIVITÉS

ATHLÉ POUSSINS 8 à 9 ans (CE1-CE2)

ATHLÉ JEUNES 9 à 12 ans (CM1-CM2-6°)

ATHLÉ FORM ADULTES

ATHLÉ FORM JUNIORS 12 à 17 ans

PILATES (max. 20 pers.)

YOGA (max.15 pers.)

ZUMBINI 0 à 4 ans

155€
1 COURS
par sem.

205€
2 COURS
par sem.

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en circuits nature

165€
1 COURS
par sem.

85€
1 MODULE

165€
2 MODULE

MODULE DE 10 SÉANCES LE JEUDI
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023 et MARS À JUIN 2024

Toute activité supplémentaire : 50 €

10% DE RÉDUCTION

sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même loi