

INSCRIPTION 2021-2022

COURS DE GYM ENTRETIEN Salle de la Cravanchoise

Adultes

Renforcement musculaire et stretching

- Les lundis de 19 h à 20 h 30

Renforcement musculaire

- Les mardis de 9 h 30 à 10 h 30

Stretching

- Les Jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

Début des cours

Lundi 06/09/21

Mardi 07/09/21

Jeudi 09/09/21

Cotisation

Pour l'année... **65 €**

La cotisation versée pour 2020-2021
Sera effective pour 2021-2022

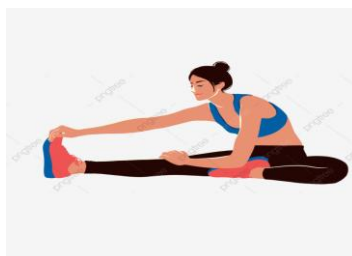
A partir de février **45 €**

Toute inscription devra être
accompagnée de :

- Un chèque à l'ordre Gymnastique Cravanchoise
- Un certificat médical obligatoire

Pour les séances :

- Porter des chaussures de GYM
- Apporter une serviette et un tapis
- Prévoir un masque
- **Pass Sanitaire**



Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code Postal _____

Commune _____

Téléphone _____

Portable _____

E mail _____

Montant du chèque _____ €

Jours de préférence

Lundi

Mardi

Jeudi

GYMNASTIQUE

=

Plaisir – Progrès – Mouvement – Santé
Autonomie – Respect

=

GYM SANTE

Tout au long des séances seront pris en
compte :

- l'équilibre
- l'habileté motrice
- la communication interpersonnelle
- la souplesse (stretching, mobilisation)
- le renforcement musculaire
- le cardio

Dans un esprit de convivialité et de
bien être pour tous

Animation

Isabelle (cours du lundi)

Fabienne (cours du mardi et du jeudi)

Assurent les cours tout au long de
l'année sauf vacances scolaires

Pour tous renseignements contacter :

Marie Christine VUILLEMARD-COLIN
Présidente de l'association
Tel : 06 63 47 46 13
marie-christine.vuillemard@wanadoo.fr

Aline BOILLOT
Secrétaire
Tel : 06 62 72 43 77
familledemarche@numericable.fr

Pour les nouveaux adhérents :
3 Séances d'essai gratuites

Gymnastique la Cravannoise

(Association loi 1901)

Saison 2021-2022

