

INSCRIPTION 2022-2023

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 05/09/22

Mardi 06/09/22

Jeudi 08/09/22

Cotisation

Pour l'année... **70 €**

A partir de février... **50 €**

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



Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

NOM : _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code Postal _____

Commune _____

Téléphone _____

Portable _____

E mail _____

Certificat médical : oui / non _____

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 2022-2023

