

**INSCRIPTION 2023-2024**  
**COURS DE GYMENTRETIEN**  
**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 11/09/23**  
**Mardi 12/09/23**  
**Jeudi 14/09/23**

**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 (valable 3 ans)

**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

=

## Santé

Plaisir – Progrès – Mouvement  
Autonomie – Respect

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 2023-2024**

