



# GYM POUR TOUS

C'est l'occasion de faire du sport



Gym pour tous vous propose 2 types de cours :

Le lundi de 19h à 20h : cours de **zumba** adultes et adolescents.

Le mercredi de 9h00 à 10h00 : **gym douce** (sous réserve de modifications en fonction de l'emploi du temps du professeur).

**Une séance d'essai offerte.**

Les séances ont lieu à la salle polyvalente pour la zumba et à la salle des Fêtes rue Max Jacob pour la gym douce.

**Pour la gym**, de nombreux accessoires sont à votre disposition : step, ballons, poids, élastiques... Pour chaque séance, apporter un tapis de sol et des chaussures de gym d'intérieur ainsi qu'une bouteille d'eau.

**Pour la Zumba**, différents styles de musique et des chorégraphies débordantes d'énergie. Pour chaque séance, apporter un litre d'eau.

## Cotisations 2016-2017 :

1 cours (Zumba ou gym) : **95 €**

2 cours : **135 €**

1 séance occasionnelle : **5 €**

## Pièces à fournir :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique. ( valable 2 ans )
- Formulaire de demande de licence (fourni lors de la première séance de cours et compris dans le prix).
- Pour les enfants : une autorisation parentale.

## **NOUVEAUTE 2016 : La marche nordique !**

Une séance d'essai aura lieu le **dimanche 4 septembre à 10h00**. En fonction du succès, celle-ci pourra être renouvelée 1 fois par mois.

Inscription à déposer à la mairie en remplissant le coupon **avant le 15 août** :

Coupon Marche nordique	NOM :	Prénom :	Tél :	mail :
	Adresse :			
Gym pour Tous	J'ai des bâtons :	oui	non	Inscription : 2€

**Renseignements : Catherine, Présidente de l'association : 06 38 62 58 40**