



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