

# GYMNASTIQUE TOUTLEMONDAISE

## SECTION MIXTE ADULTE - SAISON 2023-2024

---

Une heure par semaine pour entretenir la forme et favoriser le bien-être :

- se bouger car une vie trop sédentaire
- garder sa souplesse pour bien vieillir
- retrouver la forme en douceur après une grossesse
- compléter la sortie footing du week-end

Nous vous proposons des cours accessibles pour tous à la salle des sports :

- **le mardi soir de 20h05 à 21h05 : à partir du 12 septembre 2023**
- **le mercredi matin de 9h30 à 10h30 : à partir du 13 septembre 2023**

Sous la conduite d'un animateur diplômé d'état en culture physique et musculation, dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale et au rythme de chacun, nous travaillons notre forme physique : échauffement, cardio-training, renforcement musculaire : (abdos-fessiers, épaules-dos, cuisses, chevilles, etc.), équilibre, coordination, stretching, relaxation...

Hommes, femmes, jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre.  
Vous hésitez : testez vous-mêmes, 2 séances d'essai vous sont offertes.

Permanences inscriptions : - les mardis 12 et 19 septembre à partir de 19h45  
- les mercredis 13 et 20 septembre à partir de 9h10

(A noter que l'inscription définitive ainsi que le règlement se feront, au plus tard, à la fin du deuxième cours)

**Cotisation annuelle : 45 € - Assurance comprise – 1 séance par semaine**

(Merci d'établir votre chèque à l'ordre de : l'Association Gymnastique Toutlemondaise)

**Un certificat médical est obligatoire lors de l'inscription** (il sera valable 3 ans)

**Contacts :**

☎ 02 41 55 54 48

☎ 02 41 65 15 74



---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Email.....

Tél..... Date de naissance.....

Règlement par : .....

Certificat médical obligatoire. Validité (3 ans) du.....au.....