

GYMNASTIQUE TOUTLEMONDAISE

SECTION MIXTE ADULTE - SAISON 2024 -2025

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.

- **le mardi soir de 20h05 à 21h05 : à partir du 10 septembre 2024**
- **le mercredi matin de 9h30 à 10h30 : à partir du 11 septembre 2024**

En raison des travaux de rénovation de la salle des sports, les cours se dérouleront à la salle paroissiale. 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 10 et 17 septembre à partir de 19h45
- les mercredis 11 et 18 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 – 06 80 98 08 36

☎ 02 41 65 15 74 – 07 86 98 75 09

BULLETIN D'INSCRIPTION

- | | |
|--|---|
| ▪ Nom..... | ▪ Mail..... |
| ▪ Prénom..... | ▪ Date de naissance..... |
| ▪ Adresse..... | ▪ Règlement..... |
| | ▪ Certificat médical obligatoire (validité 3 ans) |
| ▪ Tél | Duau..... |
| ▪ J'autorise l'Association Gymnastique Toutlemondaise à utiliser mon image pour ses besoins de communication (photos, publications) : oui non (entourer la mention utile) | |