

FITNESS SAISON 2024-2025
 ☞ Inscriptions
MARDI 10 septembre à MONTBELLET
MERCREDI 11 septembre à ST ALBAIN
JEUDI 12 septembre à LA SALLE
 En salle des fêtes de
 de 18h à 20h00

☞ Reprise des cours le lundi 16 septembre 2024

Horaires	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Lieu
9h45 11h00	1h15	Gym du matin Stretching				St Albain
18h45 20h15	1h30			Body Sculpt Stretching		St Albain
10h15 11h30	1h15				Gym du matin Stretching	La Salle
18h45 20h15	1h30		STEP EVOLUTIF Adultes / Ados 12 ans Body Sculpt			La Salle
10h15 11h30	1h15		Gym du matin Stretching			Montbellet

BODY SCULPT : Renforcement de tous les groupes musculaires avec petits matériels.

GYM DU MATIN , STRETCHING: Renforcement des groupes musculaires, équilibre, mobilité articulaire en douceur, avec petits matériels.

STEP (Evolutif) : Appareil ressemblant à une marche d'escalier sur laquelle on monte et on descend, c'est un cours cardiovasculaire chorégraphié permettant une grande dépense énergétique, le tout en musique.

Cotisation annuelle

Cours du soir 1 village : 230€

Cotisation Gym du matin : 200€

Tous les cours matin et soir 1 village : 315€

Cotisation annuelle

Cours du soir 2 villages : 345 €

Cotisation Gym du matin 2 villages : 300€

Tous les cours 2 villages : 472€

Cotisation annuelle

Gym du matin 3 villages : 400€

Tous les cours 3 villages : 672 €

TARIF 1 COURS :15€

**Pas de cours pendant les vacances scolaires,
et jours fériés**

Me faire parvenir **un certificat médical**

**Les cours débutent à l'heure exacte, pour le bien-être de
chacune, les portables seront en mode silencieux, il faut se munir d'un
tapis, d'une serviette, d'une bouteille d'eau, d'une tenue appropriée, de
baskets propres. Sans un minimum de 5 personnes, les cours pourront ne
pas se dérouler.**

Aucun remboursement possible sauf pour la grossesse

Pour tout renseignement merci de contacter
 Cendrine Laurencin au **06.82.10.50.57**
 Email : tessanimation@orange.fr