



LA GYM DETENTE EN SALLE ET EN PLEIN AIR

C'est une gym traditionnelle de développement et d'entretien, avec et sans engins.

Des évolutions variées pour une mise en train qui est progressive dans son intensité, dynamique et longue.

Elle permet de mettre en route les grandes fonctions cardiaque et pulmonaire.

- Echauffement musculaire,
- Mobilisation articulaire,
- Travail d'équilibre, de coordination, d'adresse, d'étirement et de tonification.

Exercices rythmés et en musique pour soutenir ou aider l'exécution du mouvement ou en fond sonore.

C'est une gym qui tente et qui contente.

NOTA : Nous sommes tributaires des séances exceptionnelles, programmées dans la salle des fêtes.

Celles ci peuvent entraîner l'annulation de certaines de nos activités..

Un tableau prévisionnel affiché dans la vitrine située à l'extérieur de la salle des fêtes définit les modifications ou annulations de séances

Les monitrices : **Marie-Flore**

Marie

Touria

Christine

Voir au verso les horaires et le planning de toutes nos activités

Informations Générales

Comment adhérer :

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour découvrir et choisir.

Une fois le choix effectué, vous devez vous présenter au siège de l'association, aux heures de permanence avec :

- le montant de l'adhésion et la participation à l'activité
- le certificat médical d'aptitude (ou de non contre indication)

Attention : Le certificat médical doit indiquer avec précision la ou les disciplines que vous désirez pratiquer. N'hésitez pas à demander à votre médecin de mentionner les différentes activités que nous vous proposons et que votre état de santé vous permettrait de pratiquer, même si dans l'immédiat une seule de ces activités est envisagée

Tarifs annuels pour la saison : 2022 - 2023

1) l'adhésion : 40 €/an

comprend la licence + l'assurance

L'adhésion est obligatoire pour toute participation à une activité ou à une manifestation organisée par l'association.

2) Participation à l'activité : 70 €/an *

Le règlement doit être effectué de préférence par chèque

Assurance :

L'association a souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance multi garanties -qui couvre chacun des adhérents au cours

Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit est à la disposition des adhérents.

*** pour 1 cours par semaine**

** Nota : pour les sorties culturelles seule l'adhésion est nécessaire*