

# MARIE-FLO et Christine vous proposent

## **GYM TONIC et CARDIOGYM**

Besoin d'entretenir votre corps et votre esprit ?

Besoin d'exister....

La pratique d'une gym adaptée à votre personnalité est une bonne réponse...

Les cours de gym tonic commencent par un échauffement progressif puis vigoureux...

Votre système cardio-respiratoire est sollicité : c'est une libération d'énergie, en musique...

Peu à peu votre corps est entièrement sollicité...

## **STRETCHING**

Les cours de renforcement musculaire accueillent celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité spécifique adaptée...

Ces cours participent à l'entretien :

- de la masse musculaire,
- de la souplesse.

Ils font travailler l'équilibre, la synchronisation, tout en douceur, dans le respect de chacun et dans la convivialité...

Votre corps est sollicité au travers de mouvements pour les abdominaux, les cuisses, les mollets, les bras, avant-bras, le dos.

Les séries de mouvements s'enchaînent entrecoupées de pauses et se terminent par un retour au calme et des étirements.

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



## **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) L'activité , pour 1 cours/ semaine : 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 des activités de Venelles-Loisirs.

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

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