



FORFAIT ANNUEL
231 € SAINT-LOUPIENS
251 € HORS COMMUNE

Chèques vacances et coupons sport acceptés

| Gymnase Jean Moulin - 6 bis avenue des Diablots (à côté de la Médiathèque) | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|--|---|
| GYM | LUNDI | MARDI | MERCREDI | | JEUDI | | VENREDI | SAMEDI |
| | Carine 8:45-9:45 1 ^{er} étage Gym active ●● | Gérald 8:45-9:45 rdc Gym douce ● | Gérald 18:30-19:30 rdc Circuit forme ●● | Tatiana 18:00-19:00 1 ^{er} étage Modern gym ●● | Carine 8:45-9:45 rdc Gym douce ● | Gérald 9:00-9:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●● | Gérald 18:00-19:00 rdc Body sculpt ●● | Gaëtan 9:30-10:30 1 ^{er} étage Cardio attack ●●● |
| | Carine 9:45-10:45 1 ^{er} étage Stretching ● | Aurora 8:45-9:45 1 ^{er} étage Keep fit ●● | Nacer 19:30-20:30 rdc Renfo. musculaire ●● | Aline 19:00-20:00 1 ^{er} étage Step intermédiaire ●●● | Carine 9:45-10:45 rdc Multi gym ●● | Gérald 9:45-10:30 1 ^{er} étage Stretching ●● | Gérald 19:00-20:00 rdc Body bars ●●● | Gaëtan 10:30-11:30 1 ^{er} étage Full body ●● |
| | Carine 10:45-11:45 1 ^{er} étage Gym Dance ●● | Aurora 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●● | Aline 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●● | Carine 10:45-11:45 rdc Pilates ●● | | | Dimitri 19:00-20:00 S.Escalade Zumba ●●● | |
| | Pauline 14:00-15:00 1 ^{er} étage Gym vitalité ●● | Aurora 10:45-11:45 1 ^{er} étage Body and Mind ● | | | Dimitri 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●● | | | |
| | | | | | Dimitri 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●● | | | |
| | Gérald 18:00-18:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●● | Tatiana 18:30-19:30 rdc Renfo. musculaire ●● | | | | | | |
| | Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ● | Dimitri 18:30-19:30 1 ^{er} étage L.I.A ●●● | | | | | | |
| | Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/inter ●● | Dimitri 19:30-20h30 rdc Hiit (Cardio-renfo) ●●● | | | | | | |
| | Nacer 20:30-21:30 rdc Renfo. musculaire ●● | Eve 20:30-21:45 rdc Yoga | | | | | | |
| Tatiana 20h30-21h30 1 ^{er} étage Pilates ●● | | | | | | | | |

INSCRIPTION
 ✓ au Forum des Associations
le samedi 4 septembre de 10h à 18h
 ✓ au bureau (gymnase Jean Moulin)
 Du lundi au vendredi : 9h-12h / 16h30-19h

2 photos récentes
 + 2 enveloppes timbrées non libellées *
 + un certificat médical obligatoire
 spécifique aux activités choisies
 à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription

✓ cours ouverts à partir de 13 ans
 ✓ musculation et danse de salon à partir de 16 ans

| Maison Pour Tous - Chemin des Avollées (essais possibles en début d'année) | | | | | |
|--|---|--|--|--|------------------------------------|
| YOGA | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
| | | Salle bleue | Salle bleue | Atrium | Salle bleue |
| DANSE | Françoise 20:00-21:15 Yoga ●● | Ilmira danse de salon 19:00-20:00 débutants/inter 1 20:00-21:00 Intermédiaires 2 | Alain danse de salon 19:00-20:00 Intermédiaires 3 20:00-21:00 Avancés 21:00-22:00 Confirmés/Technique | Valentin Rock-salsa-Bachata 19:00-20:00 Rock Intermédiaire 20:00-21:00 Salsa-Bachata 21:00-22:00 Rock Intermédiaire + | Erika 9:15-10:30 Yoga ●● |
| | | Chaussures de ville propres | Chaussures de ville propres | Chaussures de ville propres | |

RANDO En raison de la crise sanitaire que nous venons de traverser, les randonnées mensuelles sont suspendues cette année.

- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

Le forfait annuel donne accès à toutes les activités de gym.
 Le forfait "option danse" donne accès à toutes les activités de danse + gym.

INFORMATIONS :
 SITE : WWW.GYMDETENTE.NET
 f ESL GYM'DETENTE

Réduction de 30 €
 ✓ chômeur (avis de prise en charge de l'allocation perçue à la date de l'inscription avec un plafond maxi de 850 € net)
 ✓ moins de 20 ans (à partir de 13 ans) - étudiant moins de 26 ans (photocopie de la carte d'étudiant)
 ✓ 3^{ème} inscription (au sein de la même famille résidant à la même adresse)

ESL GYM DETENTE : Siège social : CSL Les Dourdain - 95320 SAINT-LEU LA FORÊT
 Adresse postale : 6 bis, avenue des Diablots - 95320 SAINT-LEU LA FORÊT

Toutes les salles communales se situent à Saint Leu la Forêt

* Convocation A.G et envoi cerfa par courrier

