

GYMNASTIQUE				
LUNDI	9h00/10h00 14h30/15h30 16h00/17h00 17h15/18h15 <i>18h30/19h30</i> 18h30/19h30	Renforcement musculaire Renforcement musculaire Stretching Pilates Cardio Renforcement musculaire <i>Renforcement musculaire</i> Step intermédiaire	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert <i>Le Forum Mt Liébaut</i> Foyer François Albert	Karine Karine Thérèse Sandrine Karine Dominik
MARDI	9h00/10h00 17h15/18h15 18h20/19h15	Renforcement musculaire Pilates Strong	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Marianne Sandrine Sandrine
MERCREDI	9h00/10h00 12h15/13h15 14h30/15h30 16h00/17h00 17h15/18h15 18h30/19h30 19h40/20h30	Renforcement musculaire Renforcement musculaire Stretching Cardio Pilates Pilates Cardio Renforcement musculaire Dance fit	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Cathy Sandrine Karine Thérèse Karine Karine Karine
JEUDI	9h00/10h00 12h15/13h15 17h15/18h00 18h15/19h00 19h15/20h00	Cardio Renforcement musculaire Cuisses Abdos Fessiers Renforcement musculaire Step ou LIA (1 mois sur 2) Pilates	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Marianne Karine Sandrine Sandrine Sandrine
VENDREDI	9h00/10h00 12h15/13h15 17h15/18h15 18h30/19h30	Gym douce Renforcement musculaire Stretching Dance Fit	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Karine Karine Karine Karine
SAMEDI	9h00/10h00 10h15/11h15	Renforcement musculaire Intense Zumba	Foyer François Albert Foyer François Albert	Marianne Marianne
YOGA				
LUNDI	10h15/11h15	Yoga tonique & dynamique	Foyer François Albert	Bernard
MARDI	14h00/15h00 19h30/20h30	Pratique douce en mouvement Pratique douce en mouvement	Foyer François Albert Foyer François Albert	Bernard Bernard
MERCREDI	10h15/11h15	Pratique tonique & dynamique	Foyer François Albert	Bernard
VENDREDI	10h15/11h15	Initiation à la méditation et relaxation	Foyer François Albert	Bernard
ENERGETIQUE CHINOISE				
LUNDI	17h15/18h00	Qi Gong	Le Forum Mt Liébaut	Grégory
JEUDI	10h15/11h15	Qi Gong/Tai chi	Foyer François Albert	Grégory

PORTE OUVERTE : SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026 de 9H00 à 12H00

NOM PRENOM (MERCİ D'ECRIRE EN LETTRES CAPİTALES ET DE MANİERE LISİBLE)

N° Rue.....

.....

Code postal.....Ville.....

N° téléphone..... Année de naissance.....

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur (disponible sur simple demande).

Païement **0 CHEQUE** Montant.....€
 Banque émettrice.....
 N° chèque.....

0 ESPECES Montant.....€

0 **COUPONS SPORT (ANCV)** Montant.....€

0 COUPONS UPS Montant.....€

0 PASS'JEUNES Montant.....€

0 PASS SENIORS Montant.....€

SIGNATURE ADHERENT+ DATE

SIGNATURE MEMBRE DU BUREAU

**Photo d'identité
àagrafer ici
OBLIGATOIRE**