

GYMNASTIQUE				
LUNDI	9h00/10h00 14h30/15h30 17h15/18h15 18h15/19h15 18h30/19h30	Renforcement musculaire Renforcement musculaire Stretching/Pilates Renforcement musculaire Step intermédiaire	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Mais Assoc MtLiébaut Foyer François Albert	Karine Karine Thérèse Karine Dominik
MARDI	9h00/10h00 10h15/11h15 12h15/13h15 17h15/18h15 18h20/19h15	Body Sculpt 100 % Pilates Renforcement musculaire Pilates Cardio Renfo	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Marianne Marianne Sandrine Sandrine Sandrine
MERCREDI	9h00/10h00 14h30/15h30 17h15/18h15 18h30/19h30 19h40/20h30	Renforcement musculaire Stretching Cardio/Pilates Cardio/Renforcement Dance fit	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Cathy Karine Thérèse Karine Karine
JEUDI	9h00/10h00 12h15/13h15 17h15/18h15 18h30/19h30	Cardio Renforcement Cuisses Abdos Fessiers Pilates intermédiaire chorégraphié Strong/Cardio Combat	Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert Foyer François Albert	Marianne Karine 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	Cardio-Abdos-Fessiers Zumba	Foyer François Albert Foyer François Albert	Peggy Marianne
YOGA				
LUNDI	10h15/11h15	Yoga dynamique & tonique	Foyer François Albert	Bernard
MARDI	14h00/15h00 19h30/20h30	Pratique douce & préventive Pratique douce & préventive	Foyer François Albert Foyer François Albert	Bernard Bernard
MERCREDI	10h15/11h15	Pratique douce & préventive	Foyer François Albert	Bernard
VENDREDI	10h15/11h15	Relaxation & Initiation à la Méditation	Foyer François Albert	Bernard
ENERGETIQUE CHINOISE				
LUNDI	17h15/18h00	Qi Gong	Mais Assoc MtLiébaut	Grégory
JEUDI	10h15/11h15	Qi Gong/Tai chi	Foyer François Albert	Grégory

DEMANDE D'ADHESION SAISON 2023/2024

NOM PRENOM (MERCI D'ECRIRE EN LETTRES CAPITALES ET DE MANIERE LISIBLE)

.....

N°.....Rue.....

.....

.....

Code Postal..... Ville.....

N° téléphone..... Date de naissance.....

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

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

0 ESPECES Montant.....€

0 COUPONS SPORT Montant.....€

0 PASS JEUNE (20 €)

**Photo d'identité
à agraffer ici
OBLIGATOIRE**

SIGNATURE ADHERENT+ DATE

SIGNATURE MEMBRE DU BUREAU