



GYMNASTIQUE - SAISON 2022/2023

Début des cours : Lundi 12 septembre 2022 Fin des cours : Vendredi 23 juin 2023

Pour votre inscription, **cocher** les cases des cours choisis dans la colonne grisée.

PLANNING DES COURS :

1	Lundi	09h00-10h00	Gym variée : cardio fit, renforcement musculaire	Solène
2	Lundi	10h00-11h00	Renforcement musculaire	Solène
3	Lundi	11h00-12h00	Pilates	Solène
4	Lundi	17h30-18h30	Body balance	Véronique
5	Lundi	18h30-19h30	Renforcement musculaire	Véronique
6	Mardi	09h00-10h00	Réveil musculaire	Véronique
7	Mardi	10h00-11h00	Cardio fit	Véronique
8	Mardi	11h00-12h00	Gym douce	Véronique
9	Mardi	12h15-13h15	Body balance	Véronique
10	Jeudi	09h00-10h00	Réveil musculaire	Sylvie
11	Jeudi	10h00-11h00	Cardio fit (LIA)	Sylvie
12	Jeudi	11h00-12h00	Renforcement musculaire	Sylvie
13	Jeudi	12h15-13h15	Body balance	Sylvie
14	Vendredi	09h00-10h00	Stretching	Julia
15	Vendredi	10h00-11h00	Pilates	Julia
16	Vendredi	11h00-12h00	Cardio (cardio fit, cardio box, circuit training, step)	Julia

Tarif des inscriptions et des cours

Adhésion à l'association : ayant-droit (CEA exclusivement) : 30€ ; extérieur : 50€

Pour le règlement, faire deux ou trois chèques distincts (1) montant de la cotisation ; (2) paiement des cours choisis possible en 2 fois – Ordre : GYMNASTIQUE ACBM

ORANO - ALAS-CEA-

Montant des cours Ayant-droit Cours Extérieurs

1 ^{er} cours = 110€	30€+110€	1 cours 50€+110€
2 ^{ème} cours = 55€	30€+165€	2 cours 50€+165€
3 ^{ème} cours = 40€	30€+205€	3 cours 50€+205€
4 ^{ème} cours = 35€	30€+240€	4 cours 50€+240€
Forfait : 270€	30€+270€	Forfait 50€+270€

Montant à payer

Inscription du Participant

Nom du participant Prénom Date Naissance Profession

Adresse

Adresse mail

Numéro tel

Certificat Médical OUI/NON Date de validité

Ayant-droit CEA OUI/NON N°carte service/retraité

Nom Ayant-droit Prénom

Date/Signature

Inscriptions : Maison Laure PAILHON – 8, Rue Léon ALEGRE – 30200 Bagnols
5,6 et 7 septembre 2022-10h00/11h30 et 17h/18h30