

DEBUT DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016

FIN DES COURS : VENDREDI 16 JUIN 2017

1 **	Lundi	09h00 -> 10h00	Renforcement musculaire – Abdos	Véronique
2 **	Lundi	10h00 -> 11h00	Étirements	Lynda
3 **	Lundi	11h00 -> 12h00	Pilates (niveau intermédiaire)	Lynda
4 **	Lundi	12h15 -> 13h15	Étirements	Lynda
5	Lundi	14h00 -> 15h00	Renforcement musculaire sur Gros Ballons	Lynda
6	Lundi	15h00 -> 16h00	Pilates	Lynda
7	Lundi	17h30 -> 18h30	Renforcement musculaire – Abdos	Véronique
8	Lundi	18h30 -> 19h30	Renforcement musculaire – Abdos	Véronique
9 **	Mardi	09h00 -> 10h00	Cardio - Abdos – Fessiers – L.I.A	Véronique
10	Mardi	10h00 -> 11h00	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Véronique
11	Mardi	11h00 -> 12h00	Gym d'entretien	Véronique
12 **	Mardi	12h15 -> 13h15	Pilates	Lynda
13	Jeudi	09h00 -> 10h00	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Sylvie
14	Jeudi	10h00 -> 11h00	L.I.A – Abdos – Fessiers	Sylvie
15	Jeudi	11h00 -> 12h00	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Sylvie
16	Jeudi	12h15 -> 13h15	Pilates	Lynda
17 **	Jeudi	17h30 -> 18h30	Gym tonic – L.I.A	Sylvie
18	Jeudi	18h30 -> 19h30	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Sylvie
19 **	Vendredi	09h00 -> 10h00	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Véronique
20 **	Vendredi	10h00 -> 11h00	Étirements	Lynda
21	Vendredi	11h00 -> 12h00	Pilates	Lynda
22	Vendredi	12h15 -> 13h15	Renforcement musculaire – Abdos – Matériel varié	Lynda

** = Modifications pour cette année 2016/2017

⇒ Participant :

NOM		PRENOM	
DATE DE NAISSANCE		PROFESSION	
ADRESSE			
CODE POSTAL		VILLE	
ADRESSE-MAIL		N° TEL	

Si pas d'adresse mail, fournir une enveloppe timbrée à l'adresse de son domicile

⇒ Ayant droit (le participant, son conjoint) :

APPLICATION DU TARIF PREFERENTIEL SUR PRESENTATION DE LA CARTE DE SERVICE :	CEA	AREVA NC	CIS BIO
NOM		PRENOM	
SERVICE		N° DE POSTE	
N° DE CARTE DE SERVICE OU DE RETRAITE			

⇒ Tarif en vigueur ☺ (adhésion FFEPM included):

N° DE COURS	Jour et heure des cours désirés	Nombre de cours	AYANT DROIT	EXTERIEUR
		1 cours	114,00 €	135,00 €
		2 cours	154,00 €	175,00 €
		3 cours	190,00 €	213,00 €
		4 cours	225,00 €	250,00 €
FORFAIT		Forfait	262,00 €	290,00 €

Paiement par chèque à l'ordre de « GYMNASTIQUE ACBM »

Pièces à joindre :

- ⇒ Licence FFEPM
- ⇒ Certificat médical
- ⇒ Carte de service

Date :

Signature :

Inscriptions Salle Laure Pailhon :

Lundi 5 et Mardi 6 Septembre 9h/12h et 17h/19h – Jeudi 8 Septembre 17h/19h