



GYMNASTIQUE - SAISON 2023/2024

Début des cours : Lundi 11 septembre 2023 **Fin des cours** : Vendredi 21 juin 24

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

PLANNING DES COURS :

1	Lundi	09h00-10h00		Aerogym, cardio, renforcement musculaire	Solène
2	Lundi	10h00-11h00		Renforcement musculaire	Solène
3	Lundi	11h00-12h00		Pilates	Solène
4	Lundi	17h30-18h30		Body balance : yoga, taïchi, pilates, stretching	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 : yoga, taïchi, pilates, stretching	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 : yoga, taïchi, pilates, stretching	Sylvie
14	Vendredi	09h00-10h00		Stretching	Julia
15	Vendredi	10h00-11h00		Cardio ou Renforcement Musculaire en alternance	Julia
16	Vendredi	11h00-12h00		Pilates	Julia

Tarif des inscriptions et des cours

Adhésion à l'association : ayant-droit (**CEA, ORANO**) : **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**

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/ORANO	OUI/NON	N° carte service Retraité	
Nom Ayant-droit		Prénom	

Date/Signature

Inscriptions : Maison Laure PAILHON – 8, Rue Léon ALEGRE – 30200 Bagnols
6, 7 et 8 septembre 2023 10h00/11h30 et 17h/18h30 au bureau. Mail : gym.acbm@laposte.net

