

GYM VOLONTAIRE - GYM DOUCE/STRETCHING - GYM OXYGENÉ
STEP - LATINO TRAINING **YOGA - SOPHROLOGIE**

Cotisation : chèque à l'ordre de l'USC (coupons ANCV sport acceptés)

| Inscription aux nombres d'heures pratiquées (sauf vacances scolaires) | Inscription pour la saison | Inscription à partir de Janvier | Inscription à partir d'avril |
|--|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Pour 1 heure hebdo | 98 € | 72 € | 49 € |
| Pour 2 heures hebdo | 162 € | 110 € | 72 € |
| Pour 3 heures hebdo | 205 € | 147 € | 87 € |
| Pour 4 heures et plus | 230 € | 157 € | 93 € |
| Zumba +Stretching | 126 € | | |

* Cotisation du trimestre due dans son intégralité quelle que soit la date d'inscription.

* Fournir un **certificat médical** d'aptitude à la pratique (valable 3 ans)

* Equipement : Baskets ou chaussures montantes à **chausser sur place**

* Pour Sophrologie et gym douce : prévoir un **coussin** et une **couverture** pour la relaxation

* Fournir une **enveloppe timbrée** à son adresse pour convocation AG si pas d'adresse mail



BULLETIN D'INSCRIPTION Saison 2019/2020

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP + Ville

Date de naissance :

e-mail :

Tel.

demande d'attestation pour participation CE (joindre enveloppe timbrée)

ACTIVITES et HORAIRES : indiquer votre choix

Gymnastique Douce/Stretching

Lucile

Lun 10h00 à 11h00
salle sports à plat

Mer 9h30 à 10h30
salle sports à plat

Mer 18h15 à 19h15
Salle sports à plat

Gym Tonic/cardio/renfort muscul.

Cédric

Lun 18h30 à 19h30
salle sports à plat

Lun 19h30 à 20h30
salle sports à plat

Gymnastique Posturale

Bénédicte

Jeu 10h15 à 11h15
salle sports à plat

Gymnastique Volontaire

Lucile

Mar 18h15 à 19h15
salle sports à plat

Mar 19h15 à 20h15
salle sports à plat

Zumba (à 20h) - Stretching (à 21h)

Aurélie

Mer 20h00 à 21h00
salle de la bergerie

Mer 21h00 à 21h30
salle de la bergerie

Ven 20h00 à 21h00
Salle sports à plat

STEP/Renforcement Musculaire

Bénédicte

Jeu 18h30 à 19h30
salle sports à plat

Jeu 19h30 à 20h30
salle sports à plat

Yoga

Laurence ou Chloé

Ven 18h30 à 19h30
salle sports à plat

Mar 10h30 à 11h30
Dojo

Sophrologie

Cédric

Jeu 18h45 à 19h45
Salle des Granges

