

Gymnastique volontaire de La Gazelle

Complexe Sportif Jean Bouin – rue Pitot prolongée – 30000 NIMES

GYMNASTIQUE (à partir du 09 SEPTEMBRE 2008)

LE MATIN :

- Salle de gymnastique du Complexe Jean Bouin

Le mardi et le jeudi de 8 h 45 à 9 h 45 (cours de Pascale ROMANO)



LE SOIR :

- Salle de gymnastique École de la Gazelle

Le mardi de 18 h 15 à 19 h 25 (cours de Sandrine VEYRET)

Le jeudi de 18 h 00 à 20 h 00 (cours de Pascale ROMANO)

- 18h à 18h30 : step
- 18h30 à 19h30 : gym
- 19h30 à 20h : stretching

MUSCULATION (à partir du 10 SEPTEMBRE 2008)

- Salle de musculation Complexe sportif Jean Bouin

Le mercredi et le vendredi de 18 h 00 à 20 h 00
(cours encadré par Sandrine VEYRET, avec de 19h30 à 20 abdos-fessiers et étirements)



AQUAGYM (à partir du 03 OCTOBRE 2008)

- Piscine Fenouillet

Le vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
(cours de Emmanuelle VANDREBECK et Cindy MAUVAIS en alternance)



ENCADREMENT PAR EDUCATRICES SPORTIVES DIPLOMEES D'ETAT
Agréments : Jeunesse et Sport – ANCV- CCAS

Inscription : sur le lieu des activités



FICHE D'INSCRIPTION 2008-2009



Complexe Jean Bouin, rue Pitot prolongée – 30000 NIMES

NOUVELLE INSCRIPTION REINSCRIPTION N° licence (sur licence 2008).....

NOM NOM DE NAISSANCE..... PRENOM.....

DATE DE NAISSANCE :/...../..... TELEPHONE

ADRESSE.....

VILLE CODE POSTAL.....

GYM MATIN GYM SOIR AQUAGYM MUSCULATION

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT en une seule fois dans les 15 jours qui suivent votre séance d'essai :

- Règlement de la somme de€ en 3 chèques maximum et en chiffres ronds (pas de centimes) (chèques et coupons CAF acceptés ainsi que CCAS et CE)
- Certificat médical
- 3 enveloppes timbrées à votre adresse ou e.mail :
- Autorisation parentale manuscrite pour les mineurs
- 1 photo d'identité

PROJETS : nous pensons vous proposer quelques activités afin que les membres de l'association se connaissent un peu mieux. Je serais intéressé(e) par :

- une randonnée familiale un samedi <input type="checkbox"/>	- un pique nique <input type="checkbox"/>
- une randonnée familiale un dimanche <input type="checkbox"/>	- une sortie canoë <input type="checkbox"/>
- une séance hammam <input type="checkbox"/>	- une soirée dansante <input type="checkbox"/>
- une conférence sur la faim dans le monde <input type="checkbox"/>	vos suggestions :
- un loto <input type="checkbox"/>
- découverte boutis et piqué marseillais <input type="checkbox"/>	

SIGNATURE DE L'INTERESSE(E)



LIEUX / HORAIRES (Séances animées par...)	TARIFS annuels	
	du 2 Septembre 2008 au 30 Juin 2009	
GYM MATIN : complexe Jean Bouin Mardi et Jeudi de 8h45 à 9h45 (Pascale)	GYMNASTIQUE 2 cours par semaine	95 €
	MUSCULATION 4 heures /semaine	145 €
GYM SOIR : salle de gym école de la gazelle Mardi de 18h15 à 19h 25 (Sandrine) Jeudi de 18h à 20h (Pascale)	GYMNASTIQUE + MUSCULATION	175 €
	AQUAGYM 1 cours / semaine	75 €
MUSCULATION : complexe Jean Bouin Mercredi et Vendredi de 18h à 20h (Sandrine)	GYMNASTIQUE + AQUAGYM	145 €
	GYM + AQUAGYM + MUSCU	215 €
AQUAGYM : piscine du Fenouillet Vendredi de 9h30 à 10h30 (Emmanuelle ou Cindy)	ACTI'MARCH' 20 semaines = 40 séances	120€ (12 inscrits minimum)
ACTI'MARCH' : à partir de Janvier (Sandrine) Lieu et Horaire (2h/semaine) non communiqués encore		