

Gym Avec Monique

BALANCE

les lundis 10h 11h

TONIQUE

les mercredis 18h30 19h30

SAISON 2023-2024

Lundi : prise de conscience corporelle à partir des techniques de yoga, Tai chi et pilâtes. Objectif : force, souplesse et équilibre.

Mercredi : exercices dynamique pour améliorer sa condition cardio-pulmonaire.

Renforcement musculaire : cuisses, abdo., fessiers et circuit training

Lieu : Salle de la Sablonnière 1 rue de la cave de Châtenoy à Larchant (pas de cours pendant les vacances scolaires)

Participation financière : 200 € pour 1 cours par semaine (de septembre à Juin)

Adhésion à l'association : 15 € (ou 20€ pour l'adhésion famille)

1ere séance découverte gratuite et sans engagement

Age minimum requis : 16 ans

Début des activités : semaine du 10 au 15 septembre



A l'inscription il vous sera demandé 4 chèques à l'ordre de « association Larchant Animation ». Le premier pour l'adhésion et le deuxième seront présentés en banque en Septembre, le troisième début janvier et le dernier en avril. En cas d'interruption des cours du fait de l'adhérent, les chèques restent acquis à l'association et seront présentés aux dates indiquées ci-dessus. (Sauf certificat médical).



Gym Avec Monique

BALANCE

les lundis 10h 11h

TONIQUE

les mercredis 18h30 19h30

SAISON 2023-2024

Lundi : prise de conscience corporelle à partir des techniques de yoga, Tai chi et pilâtes. Objectif : force, souplesse et équilibre.

Mercredi : exercices dynamique pour améliorer sa condition cardio-pulmonaire. Renforcement musculaire : cuisses, abdo., fessiers et circuit training

Adhésion individuelle : 1 chèque de 15 €

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

N° de Tél :

Adresse Postale :

1 chèque de 200€ ou 1 chèque de 66€ + 2 chèques de 67 €

Signature :