



Club Gardons la Forme

Affilié à la Fédération Française Sports pour tous



Dès le **lundi 14 septembre 2015,**

Venez ! dans la salle des fêtes de **Domart sur la Luce**

muni(e) de votre **certificat médical**. (Obligatoire dès la première séance, même à l'essai)

Pratiquez votre sport dans la convivialité et la mixité !

avec des animateurs diplômés et du matériel adapté.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Lundi 14h00

Gym Douce



avec **Martine**

Séniors, personnes fragilisées.

réveil artriculaire,
renforcement musculaire,
étirements,
maintien des acquis
et de la coordination.

Lundi 19h00

Gym Rythmique



avec **Frédéric**

Circuit training,
renforcement musculaire,
step,
cardio chorégraphié,
marche nordique.



Jeudi 18h30

Gym d'entretien



avec **Martine**

renforcement musculaire,
gym avec petit matériel
circuit training
étirements et
détente.



*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Lundi 20h00

Renforcement musculaire, abdo-fessiers

avec **Frédéric**

Ce cours sera à l'essai jusqu'au **14 décembre 2015**
et maintenu en fonction des effectifs.



*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Nos tarifs annuels

à régler au plus tard le jeudi 01/10/2015 (fin des portes ouvertes):

- 77 € pour les +de 18 ans, soit 54,50 € + 22,50 € de licence Sports pour tous
- 47 € pour les -de 18 ans, soit 32 € + 15 € de licence Sports pour tous
- réduction de 50% sur la 3^{ème} cotisation pour les familles

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Renseignements :

aux heures de cours ou auprès d'un membre du comité directeur :

Secrétaire : Didier HERLY Tél : 03 22 42 22 82
Présidente : Laurence CARPENTIER Tél : 03 22 42 28 86
Trésorière : Christine WALLET Tél : 03 22 42 26 25