

INFOS

Un cours d'essai offert.

La cotisation se règle au moment de l'inscription. Elle est annuelle.

Aucun forfait ne sera remboursé, ni modifié.

Vous devez fournir un certificat médical.

Pour les activités Gym Entretien et Gym Douce, vous avez la possibilité d'assister aux cours, aux jours et horaires de votre choix.

Afin de préserver la qualité de nos cours, nous vous prions de bien vouloir respecter les horaires et vous rappelons que les enfants ne sont pas admis.

DATES DE REPRISE DES COURS

- > Complexe sportif : **08/09/11**
- > Piscine Aqualons : **12/09/11**
- > Centre Baudrit : **12/09/11**

Pas de cours durant l'été, activités réduites durant les vacances scolaires.

CONTACT

Tél : 05 59 62 64 30

Tél : 05 59 92 12 72

Courriel : gymforme@orange.fr

**Adresse postale :
13, rue Pierre Brune 64140 Lons**

**CONSULTEZ LES NEWS SUR
NOTRE SITE !**

<http://gymforme.org>

GYM FORME

BOUGEZ POUR MIEUX VIVRE

GYM FORME

SAISON 2011/2012



05 59 62 64 30 - 05 59 92 12 72
gymforme@orange.fr

ASSOCIATION LOI 1901
agrément préfectoral n°06426 du 02/01/1990
SIRET N°383344405 00014

NOS ACTIVITÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h - 10h GYM ENTRETIEN Complexe Sportif			9h - 10h GYM ENTRETIEN Complexe Sportif	8h50 - 9h50 STEP Centre Baudrit*	8h45 - 9h45 AQUAGYM Piscine Aqualons
10h - 11h GYM ENTRETIEN Complexe Sportif	10h - 11h PILATES Intermédiaire Centre Baudrit		10h - 11h PILATES Intermédiaire Complexe Sportif	9h50 - 10h50 GYM DOUCE Centre Baudrit*	
12h30 - 13h30 AQUAGYM Piscine Aqualons	11h - 12h PILATES Débutant Centre Baudrit				
18h - 19h GYM DOUCE Centre Baudrit*			18h15 - 19h Cuisses-Abdos - Fessiers Centre Baudrit*		
19h - 20h GYM ENTRETIEN Centre Baudrit*		18h45 - 19h45 PILATES Intermédiaire Centre Baudrit	19h - 20h GYM ENTRETIEN Centre Baudrit*		

GYM ENTRETIEN :

Ensemble d'exercices visant à entretenir et tonifier le corps.

GYM DOUCE :

Conduite douce d'étirements et de renforcement musculaire, travail de la coordination et de la respiration.

PILATES :

Méthode douce (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

STEP :

Cours de cardio-training autour d'une plate-forme.

* Prévoir un tapis de gym personnel pour les séances au centre Maurice Baudrit

COMPÉTENCES

LES COURS SONT ASSURÉS PAR

CHRISTÈLE BONNARD

DIPLOMÉE D'ÉTAT (AGFF)

(Activités Gymniques de la Forme et de la Force)

CERTIFIÉE

PILATES Leaderfit International

NOS TARIFS

FORFAIT ANNUEL

Aquagym + Gym Entretien + Gym Douce	séances illimitées	205€
STEP	1 séance par semaine	83€
Aquagym	2 séances par semaine	115€
Gym Entretien + Gym Douce	2 séances par semaine 3 séances par semaine 4 séances par semaine	128€ 158€ 188€
Gym Entretien	1 séance par semaine 2 séances par semaine 3 séances par semaine	83€ 128€ 158€
Gym Douce	1 séance par semaine 2 séances par semaine	83€ 128€
Gym Douce + Aquagym	2 séances par semaine 3 séances par semaine	143€ 188€
Gym Entretien + Aquagym	2 séances par semaine 3 séances par semaine	143€ 188€
Gym Entretien + STEP	2 séances par semaine 3 séances par semaine	128€ 158€
PILATES	Carnet de 5 séances Carnet de 10 séances Carnet de 20 séances	35€ 60€ 100€