

GYMNASTIQUE

=

Santé

Plaisir – Progrès – Mouvement
Autonomie – Respect

Tout au long des séances seront pris en
compte :

- l'équilibre
- l'habileté motrice
- la communication interpersonnelle
- la souplesse (stretching, mobilisation)
 - le renforcement musculaire
 - le cardio

**Dans un esprit de convivialité et de
bien être pour tous**

Animation

Isabelle (cours du lundi)

Fabienne (cours du mardi et du jeudi)

Assurent les cours tout au long de
l'année sauf vacances scolaires

Contact : Après 18 h

Aline BOILLOT

Secrétaire

Tel : 06 62 72 43 77

Ou 06 71 85 13 35

familledemarche@numericable.fr

Pour les nouveaux adhérents :
3 Séances d'essai gratuites

Gymnastique la Cravannoise

(Association loi 1901)

Saison 2025-2026



INSCRIPTION 2025-2026

COURS DE GYM ENTRETIEN

Salle de la Cravanchoise

Adultes

Renforcement musculaire et stretching

- Les lundis de 19 h à 20 h 30

Renforcement musculaire

- Les mardis de 9 h 30 à 10 h 30

Stretching

- Les Jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

Début des cours :

Lundi 08/09/2025

Mardi 09/09/2025

Jeudi 11/09/2025

Cotisation

Pour l'année...70 €

A partir de février...50 €

Toute inscription devra être accompagnée de :

- Un chèque à l'ordre Gymnastique Cravanchoise
- Un certificat médical obligatoire (valable 3 ans)

Pour les séances :

- Porter des chaussures de GYM
- Apporter une serviette et un tapis
- Petite bouteille d'eau



Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

NOM : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Commune : _____

Téléphone : _____

Portable : _____

E mail : _____

Certificat médical : oui / non _____

Montant du chèque : _____ €

Jours de préférence :

Lundi

Mardi

Jeudi