

POUR TOUTES LES ACTIVITES

DOSSIER A FOURNIR

- Règlement par chèques en 3 fois possible, libellé(s) à l'ordre de «Gym-Loisirs» (**Encaissement les semaines 39, 43 et 48**)
- 1 enveloppe timbrée à votre nom et adresse (**Si vous n'avez pas d'adresse-mail**)
- 1 bulletin d'inscription

REGLEMENT INTERIEUR COURS ADULTES

L'accès au cours (entrée et sortie) doit se faire par les vestiaires où chaque adhérent doit changer de chaussures. Il est interdit de participer à des cours auxquels vous n'êtes pas inscrits et de récupérer des cours que vous auriez manqués **pour des raisons personnelles** (vacances, maladie, etc...).

Chaque adhérent s'engage à **respecter les horaires de début et fin de cours.**

Les semaines 37 et 38 sont considérées comme période d'essai. A partir de la semaine 39, un remboursement partiel, au prorata du tarif annuel, pourra être effectué pour raisons médicales.

A partir du 1^{er} mars, aucun remboursement ne sera effectué.

Les cours annulés pour des raisons indépendantes de notre volonté ne seront pas récupérés. Chaque adhérent est assuré à la Mutuelle des Sportifs.

En cas d'absence d'un encadrant, l'info sera disponible sur le site internet de GL et un courriel envoyé aux adhérents (dans la mesure du possible).

La convocation à l'assemblée générale sera envoyée par mail. Chaque adhérent atteste qu'il a pris connaissance du règlement intérieur.

INSCRIPTIONS adultes-enfants :

PAR COURRIER à partir du 17 juin 2019

Bulletin à télécharger sur le site internet

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 7 septembre 2019

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2019

Cours mixtes ouverts sous réserve d'un nombre suffisant de participants (minimum 18 personnes).

Pas de cours pendant les vacances scolaires mais des ateliers sportifs sont proposés aux adhérents.



ASSOCIATION GYM-LOISIRS

CARQUEFOU

Maison des Associations - Château de la Fleuriaye

44 470 CARQUEFOU - ☎ : 06.16.25.16.21.

e-mail : gymloisirs.carquefou@laposte.net

Site internet : www.gym-loisirs.fr

Association agréée Jeunesse et Sports

SAISON 2019/2020

➡ **COURS ADULTES** (à partir de 14 ans)

- ✓ Body Sculpt
- ✓ Cuisses-abdos-fessiers
- ✓ Gym-abdos-fessiers
- ✓ Gym douce
- ✓ Gym dynamique
- ✓ L.I.A. Aérobie
- ✓ Marche nordique
- ✓ Pilates bien-être
- ✓ Qi Gong
- ✓ Step
- ✓ Stretching
- ✓ Tai Chi Chuan
- ✓ Yoga bien être et yoga dynamique
- ✓ Zumba

➡ **COURS ENFANTS** (de 4 à 10 ans)

- ✓ Eveil aux Activités Physiques
- ✓ Initiation Gymnastique Rythmique et Sportive (G.R.S)

COURS ADULTES				
JOURS	HORAIRES	COURS	SALLES	ANIME PAR
LUNDI	10h00/11h00	CUISSES/ ABDOS /FESSIERS	Souchais	Pascal
	11h00/12h00	STRETCHING	Souchais	Pascal
	18h30/19h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Lionel
	18h00/19h00	ZUMBA	Mainguais *	Cédric
	19h00/20h00	BODY SCULPT	Mainguais *	Cédric
MARDI	10h30/11h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Pascal
	11h30/12h30	STRETCHING	Souchais	Pascal
	17h30/18h30	PILATES BIEN-ETRE	Souchais	Florence
	18h30/19h30	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
	19h30/20h30	STRETCHING	Souchais	Florence
MERCREDI	9h15/10h15	YOGA DYNAMIQUE (apporter tapis)	Désirade	Pascal
	14H00/15H30	MARCHE NORDIQUE	Extérieur (planning)	Pascal
	19h00/20h00	STEP	Mainguais *	Cédric
	20h00/21h00	BODY SCULPT	Mainguais *	Cédric
	21h00/22h00	ZUMBA	Mainguais *	Cédric
JEUDI	09h15/10h15	GYM DYNAMIQUE	Souchais	Florence
VENDREDI	09h30/10h30	GYM-ABDO-FESSIERS	Souchais	Florence
	10h30/11h30	STRETCHING	Souchais	Florence
	14H00/15H30	MARCHE NORDIQUE	Extérieur (planning)	Pascal
	15h00/16h00	GYM DOUCE	Souchais	Lionel
	16h00/17h00	QI GONG	Souchais	Franck
	17h00/18h00	PILATES BIEN-ETRE	Souchais	Franck
	18h00/19h00	YOGA BIEN-ETRE	Souchais	Franck
19h00/20h00	L.I. A. - AEROBIC	Souchais	Cédric	
SAMEDI	09h00/10h00	QI GONG (apporter tapis)	Désirade	Franck
	10h00/11h00	YOGA BIEN-ETRE (apporter tapis)	Désirade	Franck
	09h30/11H00	TAI CHI CHUAN	Souchais	Patrick

* Gymnase de la Mainguais près du lycée

BODY SCULPT :

Renforcement musculaire de tout le corps avec ou sans matériel.

CUISSES-ABDOS-FESSIERS :

Renforcement musculaire ciblé.

GYM DOUCE :

Cours de gym avec mouvements doux et de faible intensité.

GYM DYNAMIQUE :

Renforcement musculaire de tout le corps avec ou sans matériel et travail cardio-musculaire.

L. I. A. - AÉROBIC :

Cours d'endurance en musique avec enchaînements chorégraphiés.

MARCHE NORDIQUE :

Marche tonique avec bâtons adaptés.

PILATES BIEN-ÊTRE :

Ensemble d'exercices posturaux dont le but est de renforcer et d'étirer les muscles profonds.

QI GONG :

Gym traditionnelle chinoise et science de la respiration.

STEP :

Cours à sollicitation cardio-vasculaire sur plate-forme.

STRETCHING :

Cours d'étirements en musique.

TAÏ CHI CHUAN :

Art martial chinois développant une force douce et dynamique.

YOGA :

Il s'adresse à tous quelque soit son âge ou son état de souplesse. Postures, conscience du corps et de la respiration, relaxation permettent d'apaiser les pensées et de retrouver un état d'équilibre physique et mental.

ZUMBA :

Gym dansée qui allie les mouvements dynamiques du fitness et le travail du rythme cardiaque.



GYM LOISIRS

BULLETIN D'INSCRIPTION COURS ADULTES SAISON 2019/2020

A envoyer à **GYM LOISIRS Maison des associations**
Château de la Fleuriaye - 44470 CARQUEFOU

COURS ENFANTS

Grande salle de la Picaudière

👉 **EVEIL AUX ACTIVITES PHYSIQUES** 80 €/an

(Développer les qualités physiques de l'enfant/
initiation aux jeux collectifs.)

Enfants nés en 2014-2015 mercredi de 16h30 à 17h30

**Le but de nos cours étant l'épanouissement de l'enfant
par le biais d'un apprentissage ludique.**

👉 **INITIATION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
ET SPORTIVE (G.R.S)** 85 €/an

Filles nées en 2009-2010-2011 mercredi de 14h00 à 15h15

Filles nées en 2012-2013 mercredi de 15h15 à 16h30



web

Renouvellement

Nouveau membre

NOM _____ PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____ _ N° Tél Portable ____ _

ADRESSE _____

Adresse mail _____ @ _____

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COURS.....JOUR.....HEURE.....l.....€

COTISATIONS ANNUELLES

1 cours/semaine 95 €

2 cours/semaine 145 €

3 cours/semaine 185 €

4 cours/semaine 210 €

Tai chi chuan 1H30..... 125 €/cours

Hors Carquefou + 10 €

Montant du règlement, à l'ordre de Gym Loisirs :

Déclare accepter le règlement intérieur :

DATE.....SIGNATURE