

INFO PRATIQUES TARIF ANNUEL

	SMJ	Hors Commune
	1H 60€	1h 75€
	2H 75€	2H 90€
GYM	3H 90€	3H 105€
	4H 105€	4H 120€
	5H 120€	5H 135€
Forfait 132€ (sous conditions *)		

AQUA	1H 150€	1H 165€
GYM	2H 216€	2H 240€

Tarif préférentiel sur justificatif aux personnes en recherche d'emploi

PIECES A FOURNIR

- Fiche d'inscription
- Certificat Médical (-3mois)
Ou Questionnaire de santé
- Carte d'adhésion (réinscriptions)
- photo : nouvelle adhésion ou renouvellement de la carte
- Justificatif de domicile (- de 3 mois)
- Chèque à l'ordre de ASSM GEF (possibilité de payer l'année en 2 ou 3 chèques)

AUCUNE ADHESION VALIDÉE SI DOSSIER INCOMPLÉT

Inscription en cours d'année
À partir du 1er janvier = 2/3 tarif
À partir du 1er avril = 1/3 tarif

Reprise des cours

Le 13 septembre 2021

Avec portes ouvertes

du 13 au 17 septembre 2021

Permanence d'inscription

Le vendredi 17 septembre 2021

De 17 heures à 21 heures
au COSEC

Adresse des salles

COSEC avenue Paul Berniard

LEO LAGRANGE chemin de Linas
(derrière le collège d'Hastignan)

Salle Louise Michel
(Caupian Parking rue Georges Clémenceau)

Salle Omnisport Magudas

CONTACTS

MAIL GEF :

assm33gef@gmail.com

Cathy Bou 06.10.76.20.65

Monique Ducher 06.60.56.33.68

Site :

<http://assm-gymfeminine.saintmedardasso.fr>



SPORT

Forme, Bien-être, Santé

Saison 2021-2022

Section fondée en 1972



Gymnastique

Entretien

Féminine



Association loi 1901
www.assm.fr

PLANNING DES COURS SAISON 2021-2022

Jour	Horaires	Lieux	Professeurs	Niveau	code	Description
LUNDI	9H	MAGUDAS	Frédéric	1	LP9	Pilates et Stretching
	10H	MAGUDAS	Frédéric	2	LP10	Pilates et Postural Ball
	11h	MAGUDAS	Frédéric	2	LP11	Pilates et Gym
	9 H	MAGUDAS	Isabelle	2	L9	Gym
	10H	MAGUDAS	Isabelle	2	L10	Body Zen
	11h	MAGUDAS	Isabelle	2	L11	Body Zen / Yoga
	18H15	LEO. LAGRANGE	Ramona	3	L18	Fitness / renforcement musculaire
	19H15	LEO. LAGRANGE	Ramona	4	LZ19	Fitness / Danse
	20H15	LEO. LAGRANGE	Denis	4	LZ20	Zumba ®
	21h	PISCINE		2	A1	Aquagym
MARDI	9H	COSEC	Denis	3	M9	Cardio Gym
	10H	COSEC	Denis	2	M10	Gym
	11H	COSEC	Denis	2	M11	Gym
	12h30	COSEC	Françoise	2	MP12	Pilates Niveau 2
	12H30	COSEC	Ingrid	2	M12	Stretching
	18H15	LEO. LAGRANGE	Denis	3	M18	renforcement musculaire
	19H15	LEO. LAGRANGE	Jérôme	1	MP19	Pilates Niveau 1
MERCREDI	9H	Louise Michel	Ramona	3	ME9	Fitness/ Renforcement musculaire
	10H	Louise Michel	Ramona	4	MEZ10	Fitness / Danse
	11H	Louise Michel	Ramona	1	ME11	Gym Posturale
		21h	PISCINE		2	A3
JEUDI	9H15	COSEC	Ramona	2	J9	renforcement musculaire, assouplissement
	10H15	COSEC	Denis	4	JZ10	Zumba ®
	11H15	COSEC	Denis	1	J11	Stretching
	12h30	COSEC	Françoise	1	JP12	Pilates Niveau 1
	17H15	COSEC	Ingrid	1	J17	Séance "Bien Veillir"
	19H30	LEO. LAGRANGE	Jérôme	3	J19	gym, musculation, étirements
	20H30	LEO. LAGRANGE	Jérôme	2	JP20	Pilates Niveau 2
VENDREDI	9H	COSEC	Denis	3	V9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10H	COSEC	Françoise	1	V10	Stretching (travail d'équilibre important)
	11h	COSEC	Françoise	1	V11	Gym Posturale
	11h15	COSEC	Ingrid	1	VP11	Pilates Niveau 1
	12h30	COSEC	Ingrid	3	VPB12	Postural ball ®

Nota : Les niveaux indiqués correspondent à la progression de l'effort cardiaque.