

INFO PRATIQUES TARIF ANNUEL

	SMJ	Hors Commune
	1H 75€	1h 90€
	2H 90€	2H 105€
GYM	3H 105€	3H 120€
	4H 120€	4H 135€
	5H 135€	5H 150€

Cours illimités 150€ (sous conditions)

AQUA	1H 165€	1H 180€
GYM	2H 231€	2H 255€

Tarif préférentiel sur justificatif aux personnes en recherche d'emploi

PIECES A FOURNIR

- Fiche d'inscription
- Certificat Médical -3mois pour nouvelles adhésions **Ou**
- Questionnaire de santé si certificat médical déjà fourni de moins de 3 ans.
- Carte d'adhésion (réinscriptions)
- photo : nouvelle adhésion ou changement de 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 VALIDEE SI DOSSIER INCOMPLET

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

Reprise des cours pour les
adhérentes

Le 11 septembre 2023

Avec portes ouvertes

sauf AQUAGYM

Du 11 au 15 septembre 2023

Permanence d'inscription

Le vendredi 15 septembre 2023

De 17 heures à 20 heures

au Pôle Municipal Simone VEIL

Adresse des salles

COSEC (avenue Paul Berniard)

Collège d'ALZON (1rue Raymond Aron)

Pôle municipal **Simone Veil**

(26 rue Aurel Chazeau)

Salle Omnisport Magudas

(rue Commandant Charcot)

CONTACTS

MAIL GEF :

contact@assm-gef.fr

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

2023-2024

Section fondée en 1972



Association loi 1901
www.assm.fr

Gymnastique

Entretien

Féminine



PLANNING DES COURS SAISON 2023-2024

Jour	Horaires	Lieux	Professeurs	Niveau	code	Description
LUNDI	9 h	MAGUDAS	Katia	2	L9	Gym
	10h	MAGUDAS	Katia	2	L10	Body Zen
	11h	MAGUDAS	Katia	2	L11	Body Zen / Yoga
	10h	MAGUDAS	Frédéric	2	LP10	Pilates et Postural Ball
	11h	MAGUDAS	Frédéric	2	LP11	Pilates et Gym
	18h15	Collège d'ALZON	Ramona	3	L18	Fitness / renforcement musculaire
	19h15	Collège d'ALZON	Ramona	4	LZ19	Fitness / Danse
	20h15	Collège d'ALZON	Charline	4	LZ20	Zumba ®
	20h	PISCINE	Jean Sébastien	2	A1	Aquagym
MARDI	9h	COSEC	Ingrid	3	M9	Cardio tonique
	10h	COSEC	Ingrid	2	M10	Gym –stretching
	11h	COSEC	Ingrid	2	M11	Gym –stretching
	12h30	COSEC	Frédéric	1	MP12	Pilates
	16h00		Frédéric		SPSO16	Sport sur Ordonnance « Gym Douce »
	18h30	Collège d'ALZON	Charline	3	M18	Tabata / renforcement musculaire
	19h30	Collège d'ALZON	Jérôme	1	MP19	Pilates Niveau 1
MERCREDI	9h	Simone Veil	Katia	3	ME9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10h	Simone Veil	Katia	4	ME10	Latino Move
	11h	Simone Veil	Katia	2	ME11	Body Zen
	20h	PISCINE	Diane	2	A3	Aquagym
JEUDI	9h	COSEC	Ramona	2	J9	renforcement musculaire, assouplissement
	10h	COSEC	Denis	4	JZ10	Zumba ®
	11h	COSEC	Denis	1	J11	Stretching
	12h30		Frédéric		SPSO16	Sport sur Ordonnance « Gym Mixte »
	17h15	COSEC	Ingrid	1	J17	Cours seniors
	19h15	Collège d'ALZON	Jérôme	3	J19	gym, musculation, étirements
	20h15	Collège d'ALZON	Jérôme	2	JP20	Pilates Niveau 2
VENDREDI	9h	COSEC	Denis	3	V9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10h	COSEC	Ingrid	1	V10	Bien être
	11h	COSEC	Corinne	1	V11	Gym Posturale
	11h	COSEC	Ingrid	1	VP11	Pilates
	12h	COSEC	Ingrid	3	VPB12	Postural ball ®

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