

INFO PRATIQUES TARIF ANNUEL

	SMJ	Hors Commune
	1H 78€	1h 93€
	2H 93€	2H 108€
GYM	3H 108€	3H 123€
	4H 123€	4H 138€
	5H 138€	5H 153€
	6h 153€	6H 168€

Cours illimités ou Forfait 180€
(Sous conditions)

AQUA Adhésion: 2 heures hebdo

GYM 2H 210€ 2H 240€

Tarif préférentiel sur justificatif aux personnes
en recherche d'emploi

PIECES A FOURNIR

- Fiche d'inscription
- Certificat Médical: obligatoire pour 50 ans et +
- Moins de 3 mois pour nouvelles adhésions
- Moins de 3 mois pour renouvellement si certificat Médical fourni : + de 3 ans
- Questionnaire de santé :
- Pour toutes adhérentes de moins de 50 ans
- Pour toutes adhérentes de 50 ans et + si certificat Médical fourni : - de 3 ans.
- Carte d'adhésion (réinscriptions)
- 1 photo récente: 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:

***1er janvier = 2/3 tarif**

***1er avril = 1/3 tarif**

Reprise des cours de GYM

Le 8 septembre 2025

Avec portes ouvertes sur 2 semaines

Du 8 au 19 septembre 2025

Reprise des cours d'Aquagym

Le 15 septembre 2025

Pas de portes ouvertes pour l'AQUAGYM

Permanence d'inscription

Du 8 au 12 septembre 2025 pendant
les intercours **et**

Le vendredi 12 septembre 2025

De 17 heures à 20 heures

A la salle de vie du COSEC

(avenue Paul Berniard)

Adresse des salles

COSEC (avenue Paul Berniard)

Collège d'ALZON (1rue Raymond Aron)

Salle Louise MICHEL
(Caupian Parking rue Georges Clémenceau)

Salle Omnisport Magudas
(rue Commandant Charcot)

CONTACTS

MAIL GEF :

contact@assm-gef.fr

Site :

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



SPORT

Forme, Bien-être, Santé

Saison 2025-2026

Section fondée en 1972



Association loi 1901

Gymnastique

Entretien

Féminine



PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026

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		2	A1	Aquagym
MARDI	9h	COSEC	Ingrid	3	M9	Intervalles Training
	10h	COSEC	Ingrid	2	M10	renforcement musculaire doux
	11h	COSEC	Ingrid	2	M11	Stretching
	12h30	COSEC	Frédéric	1	MP12	Pilates
	18h15	Collège d'ALZON	Ramona	3	M18	Renforcement musculaire
19h15	Collège d'ALZON	Jérôme	1	MP19	Pilates Niveau 1	
MERCREDI	9h	Louise Michel	Katia	3	ME9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10h	Louise Michel	Katia	4	ME10	Latino Move
	11h	Louise Michel	Katia	1	ME11	Pilates
	18h30	Collège d'ALZON	Charline	3	Me18	Tabata / renforcement musculaire
	19h30	Collège d'ALZON	Charline	4	Me19	Zumba ®
20h	PISCINE		2	A3	Aquagym	
JEUDI	9h	COSEC	Isabelle	2	J9	renforcement musculaire
	10h	COSEC	Isabelle	4	J10	L I A
	11h	COSEC	Isabelle	1	J11	Stretching
	17h	COSEC	Frédéric	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	Ingrid	3	V9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10h	COSEC	Ingrid	1	V10	Bien être
	11h	COSEC	Corinne	1	V11	Renforcement musculaire
	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.