

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 14 septembre 2026

Avec portes ouvertes sur 1 semaine

Du 14 au 18 septembre 2026

Reprise des cours d'Aquagym

Le 14 septembre 2026

**Pas de portes ouvertes pour
l'AQUAGYM**

Permanence d'inscription

Du 14 au 18 septembre 2026 pendant
les intercoures **et**

Le vendredi 18 septembre 2026

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
2026-2027**

Section fondée en 1972



Association loi 1901
www.assm.fr

Gymnastique

Entretien

Féminine



PLANNING DES COURS SAISON 2026-2027

Jour	Horaires	Lieux	Professeurs	Niveau	code	Description
LUNDI	9h15	MAGUDAS	Katia	2	L9	Gym
	10h15	MAGUDAS	Katia	2	L10	Body Zen
	11h15	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	Charline	3	L18	Tabata/ Renforcement musculaire
	19h15	Collège d'ALZON	Charline	4	LZ19	Zumba ®
	20h15	Collège d'ALZON	Charline	4	LZ20	Zumba ®
	20h	PISCINE		2	A1	Aquagym
MARDI	9h15	COSEC	Ingrid	3	M9	Interval Training
	10h15	COSEC	Ingrid	2	M10	renforcement musculaire doux
	11h15	COSEC	Ingrid	2	M11	Stretching
	12h30	COSEC	Frédéric	1	MP12	Pilates
	18h15	Collège d'ALZON	Sophie	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	1	ME10	Pilates
	11h	Louise Michel	Katia	4	ME11	Latino Move
	18h30	Collège d'ALZON	Sébastien	3	Me18	Tabata / Renforcement musculaire
	19h30	Collège d'ALZON	Sébastien	4	Me19	Fitness-Danse
	20h	PISCINE		2	A3	Aquagym
JEUDI	9h15	COSEC	Isabelle	2	J9	renforcement musculaire
	10h15	COSEC	Isabelle	1	J10	Pilates
	11h15	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	9h15	COSEC	Ingrid	3	V9	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)
	10h15	COSEC	Ingrid	1	V10	Bien être
	11h15	COSEC	Corinne	1	V11	Renforcement musculaire
	11h15	COSEC	Ingrid	1	VP11	Pilates
	12h15	COSEC	Ingrid	3	VPB12	Postural ball ®

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