**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 fourmi : + 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 intercours **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.***