

INSCRIPTION ANNUELLE ADULTE

(à remplir et à retourner au FREP)

Je, soussigné(e) :

(NOM)

.....
(PRÉNOM)

adresse :

.....
date de Naissance :

Mail : -----

Tél. 1 : _ _ - _ _ - _ _ - _ _ - _ _

participera à l'activité Gymnastique :

Forfait hebdomadaire choisi :

- 1 séance d'1 heure
 2 séances d'1 heure
 3 séances d'1 heure ou plus

Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur.

Je donne mon accord / je ne donne pas mon accord
(RAYER LA MENTION INUTILE)

à la parution de mon image dans un journal local, régional, national, une exposition, un site web, Facebook

Fait à Visan, le : / /20.....

Signature (obligatoire) :
précédée de la mention
"lu et approuvé"

ACTIVITE GYMNASTIQUE ADULTE 24/25

Infos & tarifs

Reprise de l'activité semaine du 16/09/24

GYM DOUCE

lundi de 10h45 à 11h45

- Gym d'entretien variée par le maintien de la condition physique : renforcement musculaire, cardio non intensif, mobilité articulaire, assouplissement grâce à des mouvements adaptés en douceur. En musique. Pour tous.
- intervenante : Virginie Roussel

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

mardi de 18h45 à 19h45

- Un ensemble d'exercices permettant d'augmenter sa force, de renforcer les ligaments et les tendons et de se tonifier grâce à une activité rythmique et dynamique.
- intervenante : Virginie Roussel

GYM SENIOR

mercredi de 10h à 11h

- Concerne les sportifs ou non qui veulent entretenir et préserver leur capital santé et pratiquer une activité non traumatisante adaptée à leur âge-équilibre, souplesse, école du dos, gym mémoire...
- intervenante : Mélina Fernandez

STRETCHING

mercredi de 11h à 12h

- Le bien-être en pratiquant des étirements, des assouplissements, contractions et décontractions musculaires avec respiration adaptée et tout en douceur.
- intervenante : Mélina Fernandez

Tarif pour les 4 activités «gymnastique adulte» :

pour 1 séance hebdomadaire :

-153 € / an (Visannais) -157 € / an (extérieur)

pour 2 séances hebdomadaires

-178 € / an (Visannais) -184 € / an (extérieur)

pour 3 séances hebdomadaires ou +

-200 € / an (Visannais) -205 € / an (extérieur)

+ licence UFOLEP de 34 €

certificat médical d'aptitude à fournir dès la première séance