

ACTIVITE GYMNASTIQUE ADULTE 26/27

Infos & tarifs

Reprise de l'activité semaine du 14/09/26

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

jeudi de 10h30 à 11h30

- 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 : Virginie Roussel

STRETCHING

jeudi de 11h30 à 12h30

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

Tarif pour les 4 activités «gymnastique adulte» :

pour 1 séance hebdomadaire :

-163 € / an (Visannais)

-167 € / an (extérieur)

pour 2 séances hebdomadaires

-188 € / an (Visannais)

-196 € / an (extérieur)

pour 3 séances hebdomadaires ou +

-212 € / an (Visannais)

-217 € / an (extérieur)

+ licence UFOLEP de 35 € 00

certificat médical d'aptitude à fournir dès la première séance

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"