



# ELAN GYM [www.elangym.fr](http://www.elangym.fr)

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Saison 2011/2012 (reprise le 5/09/11)

### LES COURS (COURS DIFFERENTS CHAQUE JOUR)

#### Gymnase Chastanier (Villedieu) :

Jour	Début cours	Durée cours	Horaires salle	Type cours
LUNDI	20 H	1 H	20H/21H	Méthode Pilates
MARDI	19 H 30	1 H 15 mn	19H30/21H	Renforcement musculaire et étirements
JEUDI	18 H 45	1 H	18H45/20H	Step et renforcement musculaire
JEUDI	20 H	1 H	20H/21H	Qi Gong
VENDREDI	19 H 30	1 H	19H30/20H30	Renforcement musculaire
VENDREDI	20 H 30	1 H	20H30/21H30	Step et renforcement musculaire
SAMEDI	9 H 30	1 H	9H30/10H45	Renforcement musculaire
SAMEDI	9 H 30	1 H	9H30/10H45	<b>Spécial enfants 3/6 ans</b> <i>Réservé aux enfants dont l'un des parents participe au cours du samedi</i>

#### Gymnase de l'Europe (Clé St Pierre) :

Jour	Début cours	Durée cours	Horaires salle	Type cours
LUNDI	9 H	1 H	9H/10H	Renforcement musculaire
MERCREDI	20 H	1 H	20H/21H20	Step et renforcement musculaire

### LES PLUS DU CLUB :

Vous avez la possibilité de venir le jour qui vous convient, de récupérer les cours manqués dans les semaines qui suivent en cas d'absence.

Les cours adultes sont assurés pendant les petites vacances scolaires sauf quelques jours à Noël pour fermeture des gymnases. Grand choix de matériel à votre disposition.

Au moins un membre du Conseil est présent à chaque cours en plus de l'animateur.

### LES INSCRIPTIONS :

Elles se font au forum des sports et sur place aux heures de cours.

Vous devrez fournir

- un certificat médical précisant "apte à la pratique du sport" (les plus de 60 ans et moins de 18 ans ne pourront participer à aucun cours avant d'avoir fourni leur certificat).
- une photo

### TARIF ANNUEL ::

	Adultes	Enfants
1 cours/semaine	127 euros	120 euros*
2 à 6 cours/semaine	181 euros	
* pas de cours enfants pendant les vacances scolaires		

La cotisation de 37 euros est incluse, elle devra être payée intégralement sur le 1<sup>er</sup> versement en cas d'accord pour des encaissements décalés.

### Cours, encadrés par animateurs diplômés :

Elan Gym est Membre de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)