

# GYM St CRICQ

Sport  
Bien-être



Séances de Remise en Forme  
encadrées par Joëlle  
Animatrice diplômée

## Cours Mixtes

### Renseignements :

Stephanie DUPOUY: 06.81.78.27.28

Isabelle DUPOUY: 06.76.61.79.63

Sandrine Bats: 06.75.96.56.72

### Reprise des cours:

Mercredi 16 septembre 2015

10h à 11h / 20h30 à 21h30

salle des fêtes St Cricq Chalosse

## GYM TONIC

Abdo-fessiers  
Cardio  
Stretching  
Pilates  
Renforcement  
Musculaire  
Step

Mercredi  
20h30 à 21h30

## GYM SENIORS

Assouplissement  
Stretching  
Equilibré  
Tonicité Musculaire

Mercredi  
10h à 11h



# Gym St Cricquoise

Après une trêve estivale bien méritée, les séances de gym reprennent... Elles sont ouvertes aussi bien à vous mesdames qu'à vous messieurs, seniors ou pas seniors.

Les cours se dérouleront :

- le mercredi de 10h à 11h ( gym seniors )
- le mercredi de 20h30 à 21h30 ( gym tonic )

Le montant de la cotisation annuelle pour toute adhésion a été fixé pour la saison 2015/2016 a :

- 60€ pour 1 séance
- 90€ pour 2 séances

⇒ Possibilité de fractionner le paiement de l'adhésion annuelle

**Les adhérents(es) devront impérativement fournir un certificat médical en début de saison .**

Venez nous retrouver et participer aux **4 séances « découverte » gratuites**, qui se dérouleront :

- salle polyvalente
- mercredi 16 septembre de 10h à 11h et de 20h30 à 21h30
- mercredi 23 septembre de 10h à 11h et de 20h30 à 21h30

Nos séances sont ouvertes à toutes et à tous y compris à nos voisins(es) des communes environnantes. Parlez-en autour de vous !!!

Nous vous attendons donc nombreux et nombreuses à l'occasion de cette nouvelle saison.

A bientôt...

L'équipe de la Gym St Cricquoise