

Gym St Cricquoise

Séances de Remise en Forme encadrées

par
JOËLLE

Animatrice diplômée

Cours Mixtes



Gym Seniors

Mercredi 10h30 à 11h30

Stretching Assouplissement

Équilibre

Tonique musculaire



Gym Tonic

Mercredi 20h30 à 21h30

Abdo-Tessiers Cardio

stretching

Pilates Step

Renforcement musculaire



Section Marche

Dimanche 8h50

Rdv devant le hall des sports

Divers parcours

Renseignements :

Myriam DUFAY 06.52.69.42.49

Evelyne LAFITTE 06.82.97.77.53

Reprise des cours :

MERCREDI 15 SEPTEMBRE 2021

10h30/11h30 et 20h30/21h30

Les cours se feront dans le strict respect d'un protocole visant à éviter la contamination par le Covid-19.

Gym St Cricquoise

Après une saison tronquée par le Covid-19, 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 :

- Gym seniors : le mercredi de 10h30 à 11h30 dans le hall des sports
- Gym tonic : le mercredi de 20h30 à 21h30 dans la salle polyvalente

⚠ A compter du 2 novembre 2021 et ce, jusqu'au 30 mars 2022, les cours de gym douce du mercredi matin se tiendront dans la salle polyvalente de Cazalls.

Le montant de la cotisation annuelle pour toute adhésion a été fixé pour la saison 2021/2022 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 :

- au hall des sports (seniors) et à la salle polyvalente (tonic)
- le mercredi 15 septembre de 10h30 à 11h30 et de 20h30 à 21h30
- le mercredi 22 septembre de 10h30 à 11h30 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.
Séances conviviales assurées par notre dynamique prof Joëlle !!!

Les cours se feront dans le strict respect d'un protocole visant à éviter la contamination par le Covid-19.

SECTION MARCHÉ

Rdv le dimanche matin à 8h50 devant le hall des sports..

Accessible à tous ...

1h à 1h30 de marche , chacun à son rythme !!!

Adhésion saison 2021 /2022 : **10€**

A bientôt....

L'équipe de la Gym St Cricquoise