

INSCRIPTION 2024-2025  
COURS DE GYM ENTRETIEN  
Salle de la Cravanchoise

Adultes

Renforcement musculaire  
et stretching

- Les lundis de 19 h à 20 h 30

Renforcement musculaire

- Les mardis de 9 h 30 à 10 h 30

Stretching

- Les Jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

Début des cours :

Lundi 9/09/24

Mardi 10/09/24

Jeudi 12/09/24

Cotisation

Pour l'année..70€

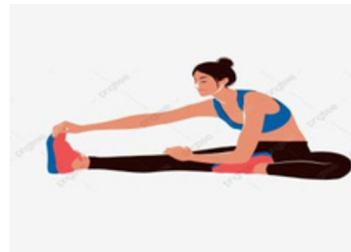
A partir de février..50€

Toute inscription devra être  
accompagnée de :

- Un chèque à l'ordre Gymnastique Cravanchoise
- Un certificat médical obligatoire (valable 3 ans)

Pour les séances :

- Porter des chaussures de GYM
- Apporter une serviette et un tapis



Imprimé par nos soins  
Ne pas jeter sur la voie publique

NOM : \_\_\_\_\_  
Prén o m

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
Date de naissance

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

A d resse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Commune : Téléphone : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

É mail : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Certificat médical : \_oui / non \_

Montant du chèque: \_\_\_\_\_ €

Jours de préférence :

Lundi

Mardi

Jeudi

# GYMNASTIQUE

=

## Santé

Plaisir – Progrès – Mouvement  
Autonomie – Respect

### Animation

Isabelle(cours du lundi)

Fabienne(cours du mardi et du jeudi)

Assurent les cours tout au long de  
l'année sauf vacances scolaires

### Contact :

Aline BOILLOT  
Secrétaire  
Tel : 06 62 72 43 77

[familledemarche@numericable.fr](mailto:familledemarche@numericable.fr)

Pour les nouveaux adhérents :  
3 Séances d'essai gratuites

# Gymnastique la Cravannoise

(Association loi 1901)

Saison 2024-2025

Tout au long des séances seront pris en  
compte :

- l'équilibre
- l'habileté motrice
- la communication interpersonnelle
- la souplesse (stretching, mobilisation)
  - le renforcement musculaire
  - le cardio

Dans un esprit de convivialité et de  
bien être pour tous

