

Bulletin d'inscription

NOM..... Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Adresse.....

CP..... Ville.....

Tél.....

E-mail.....

Activité(s) cochez votre (vos) choix

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aqua gym | <input type="checkbox"/> Tai chi |
| <input type="checkbox"/> Gym | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> 14h30 | <input type="checkbox"/> 20h00 |
| <input type="checkbox"/> Zumba | |
- J'accepte le règlement intérieur.

Prix.....€

Votre règlement :

- espèces
- chèque établi au nom de la G.D.A.
- N'oubliez pas votre certificat médical !

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

RENSEIGNEMENTS UTILES

**CERTIFICAT
MEDICAL
OBLIGATOIRE**

Les deux premières séances sont offertes à titre d'essai.

Les cotisations sont à prendre auprès des responsables du club ou de l'animatrice.

Pour les personnes

désirant pratiquer plusieurs activités, nous proposons des tarifs dégressifs.

Pour tous renseignements complémentaires,
contact : gymbouzonville@outlook.fr

Conception : Julie Schillinger-Graphiste-photographe - <http://julie.schillinger.free.fr> - ©photos : Shutterstock
Impression : AZDV Numérique - Florange - 03 82 82 53 10 - ne pas jeter sur la voie publique

Gymnastique Détente pour Adulte
Bouzonville

Saison
2015

GYMNASTIQUE

GYM
AQUATIQUE

TAI CHI

ZUMBA

YOGA

Rendez-vous
à la salle des fêtes
Complexe sportif
de Bouzonville

**Gardez
la forme !**

GYMNASTIQUE

La pratique régulière de la gymnastique est source de vitalité pour le corps et de bien-être pour l'esprit. Il est aussi un allié précieux pour garder ou retrouver la ligne et s'offrir une meilleure hygiène de vie et vivre plus sereinement.

72 €
(Licence comprise)



AQUA GYM

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats.

Le lundi de 18h à 19h, à la piscine de Bouzonville*.

50 €
(Licence comprise)

*sauf indisponibilités techniques indépendantes de notre volonté

ZUMBA



C'est facile

et s'adresse à tous.

Les mouvements de danse sont simples à réaliser et il n'est pas nécessaire de savoir danser pour assister à un cours. Il s'agit surtout d'une activité physique,

conviviale, agréable et ludique ; Un excellent moyen de brûler des calories en s'amusant !

La musique à fond et une forme du tonnerre.

HORAIRES

LUNDI	18h-19h	Aqua gym
	20h-21h	Tai chi
MARDI	14h30-15h30	Gym
	19h30-20h45	Yoga
MERCREDI	20h-21h	Gym
JEUDI	20h15-21h15	Zumba

TAÏ CHI

72 €
(Licence comprise)

C'est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à maintenir une bonne santé physique, mentale. Le tai chi chuan est accessible à toute personne, quelles que soient l'âge et la souplesse.

Les tarifs sont valables de septembre 2015 à juin 2016 (sauf aquagym)

YOGA

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.



100 €

LE RELAIS CAMPAGNARD



VAUDRECHING (BOUZONVILLE)
Tél. 03 87 78 35 93