

GYMNASTIQUE

Reprise des cours le m

Lieu : Salle des fêtes de Boissy le Bois

Public : Hommes et femmes

Contenu :

- Jeux, exercices de coordination et d'équilibre
- Renforcement musculaire
- Stretching
- Relaxation

Créneaux	Mardi	Jeudi	Vendredi
10h / 11h	Gym intensive	Gym douce	Gym intensité moyenne
19h15 / 20h15		Gym intensité moyenne	
19h30 / 20h30	Gym intensive		
20h15 / 21h15		Gym intensité moyenne	

(ouvert selon le nombre d'inscrits)

Pièces à fournir (pour les nouveaux adhérents) pour Gym et rando :

- 1 photo d'identité.
- 1 certificat médical datant de mois de 3 mois pour tous les adhérents (formulaire type pour les plus de 60 ans).
- 4 enveloppes à vos nom et adresse.
- Chèque(s) de règlement à l'ordre de "Détente Loisirs Boissy le Bois"

Pour la gym, prévoir :

- un tapis de sol épais
- une bouteille d'eau
- une paire de chaussures de rechange réservée à la gym

E D'ENTRETIEN

ardi 7 septembre 2010

Tarifs pour l'année (assurance comprise)

1 créneau / semaine	95 € dont 20,50 € de licence assurance
Forfait matin ou forfait soir	128 € dont 20,50 € de licence assurance
Forfait matin et soir	160 € dont 20,50 € de licence assurance

Bonus : L'adhésion à la gym vous donne droit aux sorties pédestres gratuites .

Des paiements en plusieurs fois sans frais sont accordés, renseignez-vous.

Aucun remboursement possible si désistement en cours de saison.

Encadrement : Mme Babillaud (diplômée d'Etat)

50 €

Nouveau !

Au printemps stage de 3 mois

“ Prévention des chutes ” le lundi de 10 h à 11 h.

Places limitées ! Renseignez-vous dès maintenant...



RANDONNEES PEDESTRES

40 €
l'année
(dont 20,50€ pour licence assurance)

Rendez-vous à la salle communale de Boissy le Bois.

Lieu de promenade : Vexin thelle et français

Niveau : facile à moyen (parcours adapté pour débutants - boucles en 8)

Distance des parcours : de 10 à 16 km

Fréquence : 1 sortie / mois (sauf juillet / août)

Le calendrier vous sera fourni au moment de l'inscription.

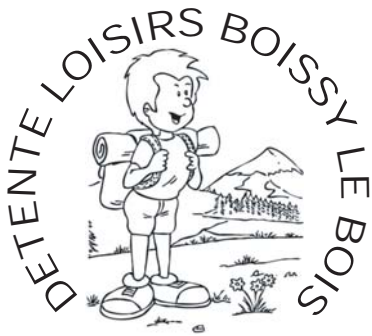
Encadrement par un animateur diplômé.



Prévoir :

- Chaussures (de randonnée de préférence pour le confort et contre les entorses)
- Pancho
- Boisson
- Gâteau maison pour la pause (c'est plus sympa !)
- Appareil photo pour immortaliser ces bons moments

Renseignements complémentaires au 03.44.49.91.10



Saison
2010 - 2011

Gymnastique
d'entretien



Marche