


PLANNING GYM ADULTES

	9h30 – 10h30	10h30 – 11h30	19h – 20h	20h – 21h
lundi	Gym R.M. Julie	Gym R.M. Julie	Gym R.M./ cardio Barbara	Pilates Barbara
mardi		10h30 – 11h30 Acti-Marche Audrey	19h – 20h Pilates Gilles	
mercredi	9h15 – 10h45 Marche Nordique Barbara		19h – 20h Pilates Jacques	20h – 21h Cross-training cardio Jacques
jeudi	9h15 – 10h15 Gym R.M. Audrey	10h15 – 11h15 Gym R.M. Audrey	19h30 – 20h30 Gym R.M. Jacques	
vendredi	9h30 – 10h30 Body Zen Julie			

GYM R.M. : Renforcement Musculaire (cuisses /abdos/ fessiers, etc...)

PLANNING GYM ENFANTS

mercredi après-midi	Brigitte	enfants de 3 à 10 ans en groupe selon les ages	
--------------------------------	-----------------	---	--

Les cours ont lieu pendant les périodes scolaires - Reprise des cours :
- Adultes: lundi 6 septembre à la Salle Ronde du Centre de Loisirs
- Enfants: mercredi 8 septembre au dojo (salle multi-activités sportives la Halle)

A ce jour les **dispositions sanitaires** pour les cours en salle sont les suivantes:
- l'Association mettra à disposition du gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains,
- prévoir une grande serviette couvrant totalement le tapis de gym, ou un tapis individuel,
- port du masque avant et après le cours.

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone(s) :

Adresse Mail :

COTISATION ANNUELLE

ADULTES pour l'ensemble des cours (pack Marche inclus)	125 €
ADULTES pack Marche seul (Acti-Marche + Marche Nordique)	82 €
ENFANTS	95 €

la cotisation inclut la licence EPGV (26,70€) avec l'assurance de base GROUPAMA
cochez si vous souhaitez prendre la garantie complémentaire IASPORT+ à 10 €.

Renseignements:

Brigitte Miloux : 06 75 88 94 04
Valérie Corda : 06 21 85 57 98

Inscriptions:

- au forum des associations samedi 4 septembre de 9h à 13 h sur l'Esplanade de Montgiscard (ou à la salle des fêtes en cas de pluie)
- **ou par courrier** à l'adresse suivante:
Henriette Julio - 22, route de Labastide 31450 Baziège
- fiches d'inscription dans la Salle de Gym ou www.mairie-montgiscard.fr :
pages Associations/GV-Gymnastique-Volontaire/En savoir Plus

Pièces à fournir :

- **règlement par chèque** à l'ordre de la Gymnastique Volontaire Montgiscardaise
- **Certificat médical** : pour un renouvellement de licence au sein de l'Association et si le certificat a moins de 3 ans, il suffit de remplir le questionnaire de santé et de fournir le volet inférieur. Dans tous les autres cas, le certificat médical est obligatoire.
- **Pass sanitaire.**
- **si vous n'avez pas d'adresse mail** 2 enveloppes timbrées à votre adresse

Vos données personnelles sont connues et stockées par les membres du Bureau de l'Association. Vous pouvez les modifier à tout moment . Aucune donnée personnelle ne sera divulguée ni à des tiers ni à d'autres associations ni à des fins commerciales.