

# A.S.L.J.L. - GE



**FITNESS - CARDIO - FITBALL - POSTURAL - STRETCHING -  
GYM SENIORS**

**SAISON 2022 2023**

**GYMNASE - 111 RUE DE PANSEROT - LARDY**

\*

INSCRIPTIONS (à partir de 16 ans) :

Au forum le 3 septembre ou à votre premier cours

**REPRISE DES COURS LE LUNDI 5 SEPTEMBRE**

<b>LUNDI</b>	19h00/20h00 - Fitness (Nasser) 20h00/21h00 - Fitness (Nasser)
<b>MARDI</b>	9h00/10h00 - Gymnastique posturale (Diane) 10h00/11h00 - Relaxation biodynamique (Diane)  19h00/20h00 - Fitness (Sylvia) 20h00/21h00 - Fitball (Sylvia)
<b>MERCREDI</b>	18h30/20h00 Gym posturale / Relaxation biodynamique (Diane)
<b>JEUDI</b>	09h00/10h00 - Fitness (Nasser) 10h00/11h00 - Gym Seniors (Nasser)  19h00/20h30 Fitness / Stretching (Sylvia)

## **TARIFS : assurance (Mutuelle Des Sportifs) comprise**

1 cours par semaine	150 €
2 cours ou plus	190 €
Etudiant(e)s	80 €

### **RÈGLEMENT FRACTIONNÉ POSSIBLE**

Venir avec une paire de baskets réservée au gymnase,  
serviette, bouteille d'eau.

Renseignements : Florence LECOUEY - 06 82 53 55 39 - [asljl\\_ge@orange.fr](mailto:asljl_ge@orange.fr)

<https://asljl.com/sections/gym-dentretien> - <https://www.facebook.com/asljlgy>m

Amicale des Sports et Loisirs de Janville Lardy - Section gymnastique d'entretien

Mairie - 91510 LARDY

Siret : 32906076800028

N° d'agrément du Ministère Jeunesse et Sports : 7827 du 01/04/1950