

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



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

SAISON 2023 2024

GYMNASE - 111 RUE DE PANSEROT - LARDY

*

INSCRIPTIONS (à partir de 16 ans) :

Au forum le 9 septembre ou à votre premier cours

REPRISE DES COURS LE LUNDI 4 SEPTEMBRE (le 12 pour Sylvia)

LUNDI 19h00/20h00 - Fitness (Nasser)
20h00/21h00 - Fitness (Nasser)

MARDI 9h00/10h00 - Gymnastique posturale (Diane)
10h00/11h00 - Relaxation biodynamique (Diane)

19h00/20h00 - Fitness (Sylvia)

20h00/21h00 - Découverte Fitness (Sylvia) :

12/09→17/10 Initiation STEP; 7/11→19/12 Initiation LIA; 9/01→6/02 Initiation Cardio Boxing; 27/02→2/04 Initiation Fitball; 30/04→2/07 Initiation Pilates

MERCREDI 18h30/20h00
Gym posturale / Relaxation biodynamique (Diane)

JEUDI 09h00/10h00 - Fitness (Nasser)
10h00/11h00 - Gym Seniors (Nasser)

19h00/20h30 Circuit training (Sylvia)

TARIFS : assurance (Mutuelle Des Sportifs) comprise

1 cours par semaine 180 €

2 cours 210 €

3 cours et plus 240 €

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

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

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

Mairie - 91510 LARDY

Siret : 32906076800028