

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



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

SAISON 2024 2025

GYMNASSE - 111 RUE DE PANSEROT - LARDY

*

INSCRIPTIONS (à partir de 16 ans) au forum le 7 septembre
ou à votre premier cours

REPRISE DES COURS LE LUNDI 9 SEPTEMBRE

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 - Cardio Xtrem (Sylvia)
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>m

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

Mairie - 91510 LARDY

Siret : 32906076800028