

ESCAL Gymnastique

Les Bormettes 83250 La Londe Les Maures

Site Web: http://escalgym.e-monsite.com

Mail: escalgym83@gmail.com



PROGRAMME 2024-2025

Reprise des cours Lundi 9 Septembre 2024

LUNDI	9h à 10h	Gym d'entretien	Annick	Salle H. Poli (salle Basket)
	10h15 à 11h45	Qi Gong	Sophie	
	17h à 18h	Fitness	Chloé	Gymnase Ecole A.Bussone
	18h15 à 19h15	Sophrologie *	Karine	
MARDI	9h à 10h	Renforcement musculaire	Rémi	Salle H. Poli
	17h à 18h	Yoga	Edmée	Gymnase Ecole A.Bussone
	18h15 à 19h15	Fitball	Edmée	
MERCREDI	17h à 18h	Pilates	Chloé	Gymnase Ecole A.Bussone
	18h05 à 19h05	Stretching	Chloé	
JEUDI	9h30 à 10h30	Fitball	Edmée	Salle H. Poli
	10h45 à 11h45	Yoga	Edmée	
	17h à 18h	Pilates avancé	Chloé	Gymnase Ecole A.Bussone
	18h05 à 19h05	Fitness	Chloé	
VENDREDI	9h30 à 10h30	Gym d'entretien	Annick	Salle H. Poli
	18h à 19h	Méditation	Edmée	Gymnase Ecole A.Bussone

Les 1ers mercredi et jeudi de chaque mois, le Pilates est réalisé avec un gros ballon que vous devez apporter.

^{*}La sophrologie est un nouveau cours en test pendant 3 mois, selon fréquentation. **Apporter un siège pour la pratiquer.**

Documents à fournir lors de l'inscription :

- Bulletin d'inscription dûment complété (en lettres capitales)
- Certificat médical <u>obligatoire pour les nouveaux adhérents</u> ou attestation QS-Sport (pour les adhérents ayant fourni leur certificat depuis moins de 3 ans)
- Chèque à l'ordre de l'**ESCAL** (possibilité de régler en trois fois si inscription avant fin novembre 2024)
- Attestation assurance responsabilité civile valide **obligatoire pour tous**
- Photo d'identité récente (photocopie acceptée) qui sera apposée sur la carte d'adhérent

<u>INSCRIPTIONS</u>: Elles se feront sur notre stand lors du Forum des Associations le 7 septembre 2024 et avant le début de chaque cours.

La présentation de la carte d'adhérent est obligatoire à chaque cours.

Un cours d'essai est possible jusqu'aux vacances de Toussaint. Les cours ponctuels sont payants et facturés 10€.

<u>Tarif des cotisations pour la saison</u> du 9 septembre 2024 au 28 juin 2025 :

TARIF UNIQUE pour l'accès à toutes les activités **ABONNEMENT ANNUEL : 140€**

BULLETIN D'INSCRIPTION ESCAL GYM année 2024-2025 (Merci d'écrire lisiblement en capitales)	N° de carte (noté par le club) :
Nom usuel:	Prénom:
Nom de naissance :	
Date de naissance :	Téléphone :
Adresse:	
e-mail:	
 Certificat médical moins de 3 mois ou attestation QS-Sport 	Espèces:
Attestation d'assurance responsabilité civile	Chèque:
Nom et téléphone de la personne à contacter en cas de besoin :	
 □ J'autorise l'Escal Gym à diffuser des photos ou vidéos me □ Je n'autorise pas l'Escal Gym à diffuser des photos ou video 	
Je m'engage à respecter le règlement intérieur. Da	ate: Signature

L'ESCAL Gym s'engage à garantir le respect de vos données dans le cadre du Règlement Général sur la Protection des Données.