



ESCAL Gymnastique

Les Bormettes 83250 La Londe Les Maures

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

Mail : escalgym83@gmail.com

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/gymbormettes>



PROGRAMME 2025-2026

LUNDI	9h à 10h	Gym d'entretien	Annick	Salle H. Poli (salle Basket)
	10h10 à 11h40	Qi Gong	Sophie	
	17h à 17h45	Cuisses-Abdos- Fessiers	Lyvia	Gymnase Ecole A.Bussone
	17h50 à 18h35	Cardio-Hiit	Lyvia	
	19h à 20h	Bols tibétains 1 fois par mois	Sandrine	
MARDI	9h à 10h	Renforcement musculaire	Rémi	Salle H. Poli
	17h à 18h	Yoga	Edmée	Gymnase Ecole A.Bussone
	18h10 à 19h10	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
	10h40 à 11h40	Yoga fascias	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 séances bols tibétains ont lieu 1 fois par mois aux dates suivantes :

23/09 - 13/10 - 17/11 - 8/12 - 12/01 - 9/02 - 9/03 - 27/04 - 11/05 - 8/06.

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

Documents à fournir lors de l'inscription :

- Bulletin d'inscription dûment complété (en lettres capitales)
- Certificat médical **obligatoire pour les nouveaux adhérents** 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 2025)
- Attestation assurance responsabilité civile valide **obligatoire pour tous**
- Photo d'identité récente (photocopie acceptée) qui sera apposée sur la carte d'adhérent

INSCRIPTIONS : Elles se feront sur notre stand lors du Forum des Associations le 6 septembre 2025 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€.

Tarif des cotisations pour la saison du 8 septembre 2025 au 28 juin 2026 :

TARIF UNIQUE pour l'accès à toutes les activités
ABONNEMENT ANNUEL : 155€

BULLETIN D'INSCRIPTION ESCAL GYM année 2025-2026

N° de carte (noté par le club) :

(Merci d'écrire lisiblement en capitales)

Nom usuel : Prénom :

Nom de naissance :

Date de naissance : Téléphone :

Adresse :
.....
.....

e-mail :@.....

☐ Certificat médical moins de 3 mois ou attestation QS-Sport Espèces :
ou

☐ Attestation d'assurance responsabilité civile Chèque n° :

Banque :

Nom et téléphone de la personne à contacter en cas de besoin :
.....

- ☐ J'autorise l'Escal Gym à diffuser des photos ou vidéos me concernant
☐ Je n'autorise pas l'Escal Gym à diffuser des photos ou vidéos me concernant

Je m'engage à respecter le règlement intérieur.

Date :

Signature

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