

Réservé à l'administration	
date du jour	numéro

Nom - prénom :				
Date de naissance :				
Adresse :				
Tél. :		G.S.M. :		
Adresse e-mail :				

Récapitulatif des cours choisis (à compléter)

COURS	HORAIRE		CHOIX	PRIX
Abdos-fessiers (YL)	lundi	09h15 à 10h30		30,00 €
Abdos-périnée (YL)	vendredi	09h15 à 10h30		30,00 €
Accord'âge musculaire (PM)	mercredi	13h30 à 14H40		30,00 €
Accord'âge musculaire (PM)	vendredi	13h30 à 14H40		30,00 €
Aquagym (YL)	mercredi	12h00 à 12h50		15,00 €
Badminton (JD)	mercredi	09h00 à 11h30		30,00 €
Danses (CL)	mercredi (mise en forme)	10h00 à 11h15		30,00 €
Danses (CL)	jeudi (country intermédiaire)	10h30 à 11h45		30,00 €
Du souffle et du cœur (YL)	mercredi	09h15 à 10h30		30,00 €
Equilibre corporel (CL)	mardi	14h00 à 15h15		30,00 €
Gymnastique d'entretien (CL)	mardi	10h15 à 11h15		30,00 €
Gymnastique douce (YL)	jeudi	10h45 à 11h45		30,00 €
Indiaca (JD)	jeudi	09h00 à 10h30		30,00 €
Marches	lundi (JD)	une promenade uniquement		15,00 €
Marches	mardi (JD)			15,00 €
Marches	jeudi (PM)			15,00 €
Mise en forme Séroule (CL)	mardi	15h30 à 16h45		30,00 €
Natation (CL)	mardi	12h00 à 12h40		15,00 €
Natation (CL)	mercredi	12h00 à 12h40		15,00 €
Pilates (YL)	lundi	10h45 à 12h00		30,00 €
Santé du dos (YL)	mardi	09h15 à 10h30		30,00 €
Stretching (YL)	jeudi	09h15 à 10h30		30,00 €
Stretching postural (PM)	mercredi	15h00 à 16h10		30,00 €
Stretching rythmique (PM)	mercredi	11h00 à 12h10		30,00 €
Stretching rythmique (PM)	vendredi	11h00 à 12h10		30,00 €
Volley-ball (JD)	jeudi	10h30 à 12h00		30,00 €
Zumba Gold (CL)	jeudi	13h30 à 14h30		30,00 €
Yoga et relaxation (CL)	jeudi	15h00 à 16h30		30,00 €