

La section vous propose
 plusieurs activités :

GYM - MARCHÉ NORDIQUE - PILATES STRETCHING - DO IN - YOGA - ZUMBA

Reprise des cours le 10/09/2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
PILATES 9h30 à 10h30 Dojo	MARCHE NORDIQUE	YOGA 9h15 à 10h20 Dojo	GYM FORM 9h30 à 10h30 Dojo		STRETCHING 9h15 à 10h15 Dojo
	STRETCHING 10h30 à 11h30 Dojo	YOGA 10h30 à 11h40 Dojo			MARCHE NORDIQUE
GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo	" DO IN " 11h30 à 12h00 Dojo	STRETCHING 12h00 à 13h00 Dojo	GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo	PILATES 12h15 à 13h15 Salle THUILLAT	
	GYM FORM 12h00 à 13h00 Dojo	" DO IN " 13h00 à 13h30 Dojo		YOGA 12h15 à 13h15 Salle THUILLAT	
GYM MÉMOIRE 16h00 à 17h00 Dojo	GYM BIEN-ÊTRE 16h00 à 17h00 Dojo		PILATES 16h00 à 17h00 Dojo	GYM FORM 16h30 à 17h30 Dojo	
GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo	GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo		GYM FORM 17h00 à 18h00 Dojo	GYM FORM 17h30 à 18h30 Dojo	
GYM FORM 18h00 à 19h00 Dojo	ZUMBA 18h à 19h Salle taraflex		YOGA 19h-20h Salle THUILLAT	ZUMBA 17h45 à 18h45 Salle taraflex	
	PILATES 18h30 à 19h30 Salle THUILLAT			PILATES 19h-20h Salle THUILLAT	

LIEUX : GYMNASSE RUE GRELLET (dojo et salle taraflex)
 SALLE THUILLAT (Parc Thuillat)

MARCHE NORDIQUE

MARDI	SAMEDI
10h15 à 11h15	10h45 à 11h45

La marche Nordique est une discipline qui se pratique en milieu naturel et sur un terrain à faible dénivelé. Elle entraîne une dépense énergétique élevée, améliore la respiration, l'amplitude pulmonaire et le cœur. Cette activité renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, c'est un complément des séances de gymnastique en salle.

LIEUX : PARCS - BOIS (1ères séances : LAC UZURAT) - RDV Parking coté jeux enfants

SE MUNIR DE CHAUSSURES DE SPORT ET D'UNE BOUTEILLE D'EAU

Achat : BATONS DE MARCHÉ (Prêt possible les 1ères séances)

Renseignements

A.S. ASPTT LIMOGES
 Siège social : 11 rue la Bruyère – 87100 Limoges
 Tél. : 05 55 79 00 88 – FAX : 05 55 79 19 30
 SITE INTERNET : www.limoges.asptt.com
 SITE INTERNET GYM : <http://limoges-gymnastique-de-maintien-et-dentretien.asptt.com/>
 COURRIEL : limoges@asptt.com

TARIFS 2018 - 2019
 Cotisations annuelles licence comprise

ACTIVITES 1	1 HEURE	2 HEURES	FORFAIT OPEN
Gym Bien-Être Gym Form Gym Mémoire Stretching Marche Nordique	103,00 €	150,00 €	190,00 €
<i>Tarif réduit : étudiant et personnes en recherche d'emploi (fournir justificatif)</i>			
	68,00 €	105,00 €	150,00 €

Réduction HORS DO IN
 Pour 2 activités - 25,00 €
 Pour 3 activités - 50,00 €

ACTIVITES 2	1 HEURE
PILATES	115,00 €
YOGA	160,00 €
"DO IN"	52,00 €

ACTIVITE 3	1 HEURE	2 HEURES
ZUMBA	135,00 €	190,00 €
	13-17 ANS : 120,00 €	13-17 ANS : 170,00 €

INFORMATIONS

*En cas d'empêchement possibilité de récupérer les cours non effectués

Reprise des cours le lundi 10 Septembre 2018

Les bulletins d'adhésions sont à récupérer au siège ou à télécharger sur le site de l'ASPTT LIMOGES

4 permanences assurées au SIEGE de l'ASPTT du 27/08 au 30/08/2018 pour les pré-inscriptions PILATES et YOGA :

- LUNDI AU JEUDI : 16h 30 à 18 h 00

2 permanences assurées au SIEGE DE l'ASPTT du 03/09 au 26/10/2018 pour les inscriptions :

- MARDI : 14H30-17H30 et JEUDI : 11H30 - 13H30

Si vous n'avez pas de disponibilité dans ces créneaux, vous pouvez toujours vous inscrire en adressant votre dossier complet et votre règlement au siège de l'ASPTT à compter du 21 août 2018 : SIEGE DE L' ASPTT - section Gymnastique - 11 rue de la Bruyère - 87000 Limoges

Documents à fournir à l'inscription :

* Certificat médical si 1ère inscription (validité 3 ans à compter de sa date)

* **Bulletin d'adhésion à remplir au siège ASPTT**

* Le règlement

* Pour les personnes ayant une aide d'un CE, penser à vous munir des pièces à faire remplir par le club et d'un RIB

Possibilité d'adresser les dossiers par courrier au siège à l'attention de la SECTION GYM

ACTIVITES 2018 - 2019

NOM:

Prénom:

Veillez cocher les jours choisis pour Pilates, Yoga et Zumba
 ou le nombre d'heures choisies pour les autres activités

	Nombre d'heures par semaine
GYM FORM	

GYM MÉMOIRE	
-------------	--

	MARCHE NORDIQUE
Mardi	
Samedi	

GYM BIEN-ÊTRE	
---------------	--

	STRETCHING
Mardi	
Mercredi	
Samedi	

" DO IN "	
-----------	--

	PILATES
Lundi	
Mardi	
Jeudi	
Vendredi à 12h15	
Vendredi à 19h	

	YOGA
Mercredi 9H15	
Mercredi 10H30	
Jeudi	
Vendredi	

	ZUMBA
Mardi	
Vendredi	