

GYMNASTIQUE TOUTLEMONDAISE SAISON 2026- 2027

Une heure par semaine pour entretenir la forme et favoriser le bien-être :

- se bouger car une vie trop sédentaire
- garder sa souplesse pour bien vieillir
- retrouver la forme en douceur après une grossesse
- compléter la sortie footing du week-end

Nous vous proposons, des cours accessibles pour tous, à l'Espace Concorde (salle des sports) :

- le mardi de 20h15 à 21h15: à partir du 8 septembre 2026
- le mercredi de 9h30 à 10h30 : à partir du 9 septembre 2026

Sous la conduite d'un animateur diplômé d'état en culture physique et musculation, dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale et au rythme de chacun, nous travaillons notre forme physique : échauffement, cardio training, musculation : (abdos-fessiers, épaules-dos, cuisses chevilles, etc.), équilibre, coordination, stretching relaxation...

Hommes, femmes, jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre.

Vous hésitez : testez vous-mêmes, 2 séances d'essai vous sont offertes.

Permanences inscriptions : - les mardis 8 et 15 septembre à partir de 19h50
- les mercredis 9 et 16 septembre à partir de 9h10

(A noter que l'inscription définitive ainsi que le règlement se feront, au plus tard, à la fin du deuxième cours)

Inscriptions ouvertes aux personnes toutlemondaïses et autres communes

Cotisation annuelle : 47 € - Assurance comprise - Une séance par semaine

Merci d'établir votre chèque à l'ordre de l'Association gymnastique toutlemondaïse

Un certificat médical est obligatoire lors de l'inscription (il sera valable 3 ans)

- Infos et bulletin d'inscription sur le site internet de la commune de Toutlemonde
- Auprès des personnes « contact » ☎ 06 80 98 08 36 - ☎ 07 86 98 75 09



GYMNASTIQUE TOUTLEMONDAISE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Saison 2026-2027

Informations adhérent:

Nom:

Prénom:

Date de naissance: / /

Adresse:

.....

Téléphone :

E-mail:

Pièces à joindre

☐ Règlement 47€ (chèque à l'ordre de: Association Gymnastique Toutlemondaïse)

☐ Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique d'entretien (validité 3 ans).

Autorisation de droit à l'image

Dans le cadre des activités de l'association, des photographies ou vidéos peuvent être réalisées afin d'illustrer les supports de communication (site internet de la commune, bulletin municipal, presse locale etc....).

☐ **Autorise** l'association à utiliser mon image dans le cadre de sa communication.

☐ **N'autorise pas** l'association à utiliser mon image.

Date:

Signature:

