SEANCE D'ESSAI

Valable pour les nouvelles adhésions sur une seule activité sur la saison

Madame, Monsieur **Nom** : …… **Prénom :** ……

Adresse : ……

Âge :…… **Code Postal** : …… **Ville :** …….....

☎ : ……. Mail : ……

Je souhaite bénéficier d'une séance de découverte de l'activité suivante :

Désignation de l'activité : ……

Créneau horaire choisi : ……...

Date de votre essai : .. /.. / ….

Ce coupon dûment rempli est à remettre à l'animateur ou l'animatrice en début de cours

✂----------

GET Saison 2024 - 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h-10 Gym d'entretien **Nadine** – (Dojo)			9h-10 Gym d'entretien **Nadine** – (Dojo)
14h – 15h Gym d'entretien **Nadine** (Dojo)			14h – 15h Gym dynamique **Dominique** (Dojo)	15h – 16h Gym Adaptée Séniors **Matthias** (CCS salle de réception)
15h15-16h15 Yoga **Mélanie** (Dogo)	15h – 16h Gym adaptée séniors **Nadine** (CCS salle réception)	18h – 19h Zumba **Mélanie** (CCS salle EPS)	15h15-16h15 Swissball **Dominique** (Dojo)	16h15-17h15 Pilates **Mélanie** (Dojo)
	16h15-17h15 Gym d'entretien **Matthias** (Dojo)	19h-20h Yoga **Mélanie** (CCS salle EPS)		
18h-19h Gym Dynamique **Domique** (CCS salle EPS)	18h30-19h30 Gym Dynamique **Margarita** (Salle Marie Laurent)	19h-20h30 Plurisport **Jean Christophe** Lycée René Cassin	18h30-19h30 Gym Dynamique Hiit **Lise** CCS salle EPS	17h45-18h45 Pilates **Marie** CCS salle de danse

Activités Douces	Renforcement + Cardio+	Renforcement ++ Cardio+	Cardio +++ Renforcement +	Renforcement +++	Renforcement+++ Cardio +++

Choisissez vos activités sportives en fonction de vos capacités et de vos progrès.

N'hésitez pas à consulter le site internet get-tulle.com pour en savoir plus sur les modalités d'inscription et la vie de l'association