



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