



## 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 <b>Gym d'entretien</b> Nadine – (Dojo)			9h-10 <b>Gym d'entretien</b> Nadine – (Dojo)
14h – 15h <b>Gym d'entretien</b> Nadine ( Dojo)			14h – 15h <b>Gym dynamique</b> Dominique (Dojo)	15h – 16h <b>Gym Adaptée Séniors</b> Matthias (CCS salle de réception)
15h15-16h15 <b>Yoga</b> Mélanie (Dogo)	15h – 16h <b>Gym adaptée séniors</b> Nadine (CCS salle réception)	18h – 19h <b>Zumba Mélanie</b> (CCS salle EPS)	15h15-16h15 <b>Swissball</b> Dominique (Dojo)	16h15-17h15 <b>Pilates</b> Mélanie (Dojo)
	16h15-17h15 <b>Gym d'entretien</b> Matthias (Dojo)	19h-20h <b>Yoga</b> Mélanie (CCS salle EPS)		
18h-19h <b>Gym Dynamique</b> Domique (CCS salle EPS)	18h30-19h30 <b>Gym Dynamique</b> Margarita (Salle Marie Laurent)	19h-20h30 <b>Plurisport</b> Jean Christophe Lycée René Cassin	18h30-19h30 Gym <b>Dynamique</b> <b>Hiit</b> Lise CCS salle EPS	17h45-18h45 <b>Pilates</b> 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](http://get-tulle.com) pour en savoir plus sur les modalités d'inscription et la vie de l'association