



Stretching

STEP  
Abdo-fessier

Section  
GYM

Lectra

2015 - 2016  
saison

# LES COURS



Cours collectifs  
mixtes assurés par  
une monitrice  
diplômée : **Annick**



- Renforcement abdo-fessier, step, zumba, stretching
- Cours en musique sur 8 temps (sauf stretching)

# LIEU, HORAIRE, DATES

Gymnase du  
Bouzet (Cestas),  
face hôtel  
Première Classe

De 12h00 à 13h00

MARDI  
JEUDI  
VENDREDI

De septembre  
à juin

y compris pendant  
les vacances  
scolaires

# PROGRAMME

MARDI (12h à 13h)	JEUDI (12h à 13h)	VENDREDI (12h à 13h)
ABDO-FESSIER JAMBES BRAS DOS	ZUMBA/STEP en alternance le 1 <sup>er</sup> cours de reprise est un cours de step	STRETCHING

- PROGRAMME **OR** 3 COURS
- PROGRAMME **ARGENT** 2 COURS
- PROGRAMME **BRONZE** 1 COURS

3 cours d'essai gratuits : 1 mardi, 1 jeudi, 1 vendredi




# COMPOSEZ VOUS-MÊME VOTRE PROGRAMME

- Programme **OR : les 3 jours (mardi, jeudi, vendredi)**
- Programme **ARGENT : 2 jours au choix\***
- Programme **BRONZE : 1 jour au choix\***

\* Vous pourrez venir quand il vous plaira dès lors que vous respectez votre contrat de nombre de jours. Par exemple pour le programme **ARGENT**, vous pourrez venir un mardi et un jeudi puis, la semaine suivante, un jeudi et un vendredi. Le panachage est possible d'une semaine sur l'autre. Idem si vous choisissez le programme **BRONZE**

Inscription possible à tout moment dans l'année (tout mois commencé est dû)

## TARIF

	ADHERENTS LECTRA	ADHERENTS HORS LECTRA
 Programme OR	<b>90 €</b>	<b>130 €</b>
 Programme ARGENT	<b>70 €</b>	<b>100 €</b>
 Programme BRONZE	<b>50 €</b>	<b>70 €</b>

*Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € inclus. Si vous adhérez à une autre section, ces frais ne sont à acquitter qu'une seule fois*

*Règlement par chèque à l'ordre de CE Lectra ou en espèces ou par CB*



# MATERIEL

Le kit de matériel est fourni pas la section gym (sauf step). Il est disponible au CE, s'adresser aux assistantes.

Le matériel est à restituer si vous décidez d'arrêter en cours ou fin de saison

## LESTS

0,5 kg pour les dames, 1 kg pour les hommes

## STEP

en stock au gymnase

## BANDE ELASTIQUE

rouge pour les dames, verte pour les hommes

## BATON

en stock au gymnase

## HALTERES

1 kg pour les dames  
comme pour les hommes



# TENUE DE SPORT CONSEILLEE

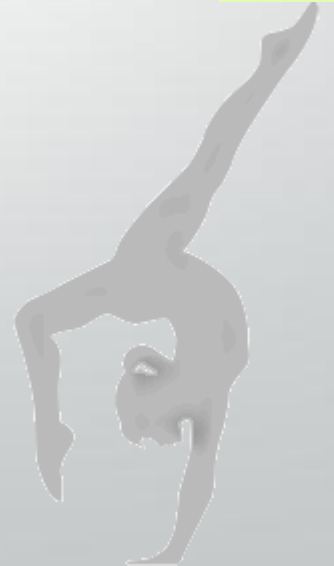
- Short, survêtement, t-shirt,
- Prévoir serviette de bain ou lirette
- Chaussures de sport **interdites** sur le praticable pour les cours du mardi et du vendredi (rester pieds-nus ou en socquettes)
- Chaussures de sport **admises pour les cours de step et zumba le jeudi** (cours pratiqués dans une salle différente avec plancher) **MAIS A CONDITION QU'ELLES SOIENT PROPRES AFIN D'EVITER DE DEPOSER SABLE, PETITS CAILLOUX, PETITS MORCEAUX DE VERRE, etc.** dans la salle qui est aussi utilisée par des personnes pratiquant des sports pieds nus

**Veuillez svp prévoir des chaussures aux semelles parfaitement propres**



# EQUIPEMENT DU GYMNASE

- vestiaires dames et hommes, toilettes, douches



## CONDITIONS PARTICULIERES

- **Aucune !** Il n'est plus nécessaire de fournir un certificat médical

# RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

**Renseignements :**  
Sylvie Canon,  
8040,  
responsable  
section gym

**Inscription :**  
Magalie 8022 et  
Anne-Sophie 1303,  
assistantes CE

*À bientôt sur le praticable !*