



Stretching

STEP

Abdo-fessier



Section  
GYM

Lectra

2016 - 2017  
saison

# LES COURS



Cours collectifs  
mixtes assurés  
par : **Annick**

- Renforcement abdo-fessier, gainage, step, 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 <i>(salle de gym)</i>	STEP <i>(salle de karaté)</i>	STRETCHING <i>(salle de gym)</i>

- 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 en totalité)

## TARIFS POUR L'ANNEE

ADHERENTS LECTRA

ADHERENTS HORS LECTRA

Programme OR
Programme ARGENT
Programme BRONZE

**104€**

**156€**

**78 €**

**117 €**

**52 €**

**78€**

*Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € à ajouter. 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*

*Possibilité de paiement jusqu'à 3 chèques*



# MATERIEL

Le kit de matériel est fourni pas la section gym (sauf step prêtés par la commune de Cestas).

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

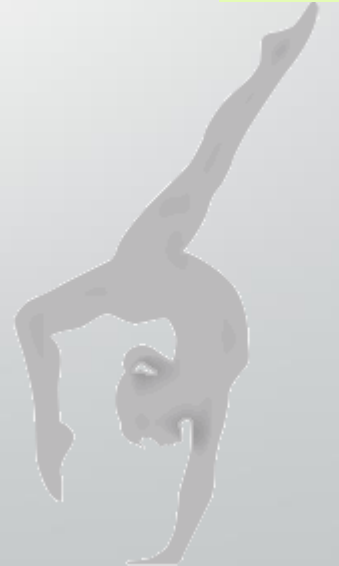
- Short, survêtement, t-shirt
- Prévoir serviette de bain ou lirecte
- Chaussures de sport **interdites** sur le praticable pour les cours du mardi et du vendredi (rester pieds-nus ou en socquettes)
- Chaussures de sport **admises pour les cours de step le jeudi** (cours pratiqués dans une salle différente 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 obligatoirement des chaussures aux semelles parfaitement propres**



# EQUIPEMENT DU GYMNASE

- vestiaires dames et hommes, toilettes, douches



## CONDITIONS PARTICULIERES

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

# RECOMMANDATIONS

## *A l'heure, tu seras*

Afin de les préserver des dégradations et incivilités diverses, les salles sont ouvertes par le gardien du complexe sportif vers 11h55 et refermées vers 13h15

## *Le matériel, tu rangeras*

Les tapis, batons et steps doivent être remis à leur place après utilisation

## *La sensibilité des enfants, tu respecteras*

Il est recommandé de respecter les horaires des cours afin de ne pas se trouver dans les vestiaires en même temps que les enfants. Il faut donc quitter les salles et vestiaires avant 13h00. Les Messieurs doivent éviter de se trouver torse-nu devant les enfants

# RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

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

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

*À bientôt sur le praticable !*