



Gymnastique adultes mixtes 2020/2021

Renseignements et inscriptions : C.S.C.S 3 rue A. Croizat Mondeville

Jeudi 03/09 (10h -12h 15h -19h00)

Samedi 5/09 (10h -12h 14h - 18h30)

Mardi 08/09 (17h - 19h)

Jeudi 10/09 (17h - 19h)

Du 14/09 au 30/09 lundi 19h - 20h et mercredi 10h - 12h

Début des cours 14 septembre 2020

Lundi

Salle Bizet rue V Hugo

ou C.S.C.S. Qi Gong

9h30 - 10h30

10h45 - 11h45

avec Claire

Gymnase Jean Maurice

Cardio Sculpt Fitness

20h15 - 21h15

avec Evangéline

Mondeville:

Gymnastique	85,00	105,00
+ Gym aquatique	25,00	27,00
+ Qi Gong	45,00	54,00
+ Stretching	14,00	17,00
+ Marche nordique	30,00	35,00

Extérieurs:

Nombre minimum de licenciés par créneaux 15

Mercredi

Gymnase Jean Maurice

Gym Douce

8h30 - 9h30

9h40 - 10h40

avec Françoise

Halle Bérégovoy T.T.

Cardio Sculpt Fitness

19h30 20h30

avec Evangéline

Mardi

Gymnase Jean Maurice

Gym d'entretien

8h40 - 9h40

9h40 - 10h40

avec Laurence

Jeudi

Gymnase Jean Maurice

Gym dynamique

9h00 - 10h15 avec M. Chantal

Gym Bien Etre Sport Santé

15h40 - 16h40 avec Françoise

Salle Bizet rue V Hugo ou CSCS

Stretching

10h45 - 11h45 avec Laurence

Piscine Gym Aquatique

20h00 - 21h15 avec Laurent

Samedi

Gymnase Jean Maurice

Badminton / Pilâtes

Cours 9h15-10h30

avec Laurent

S
E
N
T
E
Z

V
O
U
S

B
I
E
N

S
E
N
T
E
Z

V
O
U
S

G
Y
M

Certificat médical obligatoire à fournir pour les nouveaux licenciés.

Certificat médical valable 3 ans. Tous les ans remplir le questionnaire de santé et fournir soit l'attestation de non contre-indication à la pratique sportive, soit un certificat médical.

USOM Gymnastique 3 Rue Ambroise Croizat 14120 MONDEVILLE

Mail : usomgym.mondeville@laposte.net Tel: 02 31 84 78 30

Site : usom-gym.fr