



Gymnastique adultes mixtes 2021/2022

Renseignements et inscriptions :

Samedi 28/08 (14h - 18h30) Halle Bérégovoy Mondeville
 Mardi 07/09 (17h - 19h) C.S.C.S 3 rue A. Croizat Mondeville
 Jeudi 09/09 (17h - 19h) C.S.C.S 3 rue A. Croizat Mondeville
 Du 13/09 au 30/09 lundi 19h - 20h mercredi 10h - 12h
 C.S.C.S 3 rue A. Croizat Mondeville

Reprise des cours : 13 septembre

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

Lundi

C.S.C.S. 3 rue A Croizat
 Qi Gong
 9h30 - 10h30
 10h45 - 11h45
 avec Claire

Gymnase Jean Maurice
 Cardio Sculpt Fitness
 20h15 - 21h15
 avec Dorian

| | <u>Mondeville:</u> | <u>Extérieurs:</u> |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| Licence GYM | 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 |

Nombre minimum de licenciés par créneaux 15

Mercredi

Gymnase Jean Maurice
 Gym Douce
 8h30 - 9h30
 9h40 - 10h40
 avec Françoise

Salle Lemarchand
 Pilâtes 18h45 - 19h45
 avec Laurence

Halle Bérégovoy T.Table.
 Cardio Sculpt Fitness
 19h30 - 20h30
 avec Dorian

Mardi

Gymnase Jean Maurice
 Gym d'entretien
 8h30 - 9h30
 9h40 - 10h40
 avec Laurence

Jeudi

Gymnase Jean Maurice
 Gym dynamique
 9h00 - 10h15
 avec M. Chantal

Gym douce
 15h40 - 16h40 avec Françoise

C.S.C.S . 3 rue A Croizat
 Stretching
 10h30 - 11h30 avec Laurence

Piscine Gym Aquatique
 20h00 - 21h15 avec Laurent

Samedi

Gymnase Jean Maurice
 Badminton
 9h15 - 10h30 avec Laurent

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