



Gymnastique adultes mixtes 2022/2023

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

Mardi 28/06 9h45 - 11h30

Mercredi 29/06 9h45 - 11h30

Jeudi 08/09 17h00 - 19h00

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

Samedi 27/08 14h00 - 18h30 Halle Bérégovoy Mondeville

Reprise des cours : 12 septembre 2022

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	90,00	110,00
+ Gym aquatique	26,00	28,00
+ Qi Gong	46,00	55,00
+ Stretching	15,00	18,00
+ Marche nordique	46,00	55,00
+ Pilâtes	15,00	18,00

Nombre minimum de licenciés par séances 15

Nombre maximum de licenciés par séances 35

Mercredi

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

Salle Lemarchand
 Pilâtes 17h30 - 18h30
 18h45 - 19h45
avec Laurence

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

Mardi

Gymnase Jean Maurice
 Gym dynamique
 8h45 - 9h35
 Gym d'entretien
 9h40 - 10h40
avec Vanessa

Jeudi

Gymnase Jean Maurice
 Gym d'entretien
 9h15 - 10h15 **avec Laurence**

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

Gymnase J Maurice
 Gym Sport sur Ordonnance et gym
 Bien Etre sur chaise (nbre maxi 15
 personnes)
 15h40 - 16h40 **avec Françoise**

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 C.S.C.S. 3 Rue Ambroise Croizat 14120 MONDEVILLE

Mail : usomgym.mondeville@laposte.net

Tel: 02 31 82 22 73

Site : usom-gym.fr

INFORMATION RENTREE 2022/2023

INSCRIPTIONS

**Carrefour Socio Culturel et Sportif
3 rue A Croizat 14120 MONDEVILLE**

Inscriptions à partir de fin juin.

Encaissement des chèques à partir du 12/09/2022

**OBLIGATION de s'inscrire avant la reprise des séances
le 12/09/2022**

Car

**A partir du 12 septembre 2022 toute personne non inscrite
donc non assurée se verra dans l'obligation d'acheter
un chèque VISA (assurance) de 2€ valable 4 séances pour
participer aux séances de gymnastique.**

Ne pas oublier

CHÉQUIER AVANTAGES SPORT CULTURE LOISIRS

**La Ville de Mondeville vous aide financièrement à pratiquer
une activité sportive, culturelle et de loisirs.**

**Selon vos conditions de ressources, vous pouvez prétendre
à des réductions pour**

**66 activités auprès de 33 associations et clubs partenaires
dont la section Usom Gymnastique**

Avec le chéquier avantages,

profitez de dizaines d'activités à petits prix !

CCAS : 02 31 35 52 03 Pôle Social Quai des Mondes : 02 31 35 52 26