



## RÈGLEMENT DE LA GYM VOLONTAIRE

Prévoir des chaussures réservées à l'activité dans les salles

Sortir obligatoirement par le vestiaire

Éviter les bavardages et couper les portables pendant les séances

Ne pas venir accompagné d'enfant (s) ou autre (s) membre (s) extérieur (s) au club

Se changer dans les vestiaires

Assister au cours dans l'intégralité de l'échauffement à la relaxation (sauf contrainte professionnelle)

Ranger en fin de séance le matériel utilisé

Sortir dès la fin des séances afin de ne pas faire attendre l'animatrice qui ferme la salle.

### REMARQUES ET RÉSERVES

En cas de manquement au règlement, l'adhérent sera exclu du club sans remboursement de cotisation

La municipalité se réserve le droit d'utiliser ponctuellement les salles



## RÈGLEMENT DE LA GYM VOLONTAIRE

Prévoir des chaussures réservées à l'activité dans les salles

Sortir obligatoirement par le vestiaire

Éviter les bavardages et couper les portables pendant les séances

Ne pas venir accompagné d'enfant (s) ou autre (s) membre (s) extérieur (s) au club

Se changer dans les vestiaires

Assister au cours dans l'intégralité de l'échauffement à la relaxation (sauf contrainte professionnelle)

Ranger en fin de séance le matériel utilisé

Sortir dès la fin des séances afin de ne pas faire attendre l'animatrice qui ferme la salle.

### REMARQUES ET RÉSERVES

En cas de manquement au règlement, l'adhérent sera exclu du club sans remboursement de cotisation

La municipalité se réserve le droit d'utiliser ponctuellement les salles

## GYM VOLONTAIRE C.O.C CHÂTEAU DU LOIR 2016/2017

**5 Séances hebdomadaires - Adhésion 91 € accessible dès 16 ans (révolu à l'inscription)**

Lundi : 18 H 00 - 19 H 00 GYM DOUCE - S COSSEC

Mardi : 19 H 30 - 20 H 30 GYM TONI C:

Renforcement musculaire - aérobic- circuit training initiation Au Pilate - STEP- S COSSEC

Mercredi: 20 h 30 - 21 h 30 GYM DYNAMIQUE - Renforcement musculaire - cardio - étirements - initiation acapoeira S DOJO

jeudi : 19 h 30 - 20 h 30 - AFRO DANSE TONI C COSSEC

vendredi: 18 H 00 - 19 H 00 GYM D'ENTRETIEN - Salle DOJO

La saison débutera le LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016  
3 semaines de découverte sont proposées jusqu'au 23 septembre inclus

### INSCRIPTIONS:

Les bulletins d'inscription seront disponibles:

- A la journée DESTIN ASSO LE SAMEDI 3 SEPT 16

-Au début de chaque séance

Un certificat médical est exigé. La fédération impose un renouvellement annuel, (article L 231-2-2 du code du sport)

L'inscription ne pourra être reçue que si ce certificat médical et le règlement sont joints au bulletin

## GYM VOLONTAIRE C.O.C CHÂTEAU DU LOIR 2016/2017

**5 Séances hebdomadaires - Adhésion 91 € accessible dès 16 ans (révolu à l'inscription)**

Lundi : 18 H 00 - 19 H 00 GYM DOUCE - S COSSEC

Mardi : 19 H 30 - 20 H 30 GYM TONI C:

Renforcement musculaire - aérobic- circuit training initiation Au Pilate - STEP- S COSSEC

Mercredi: 20 h 30 - 21 h 30 GYM DYNAMIQUE - Renforcement musculaire - cardio - étirements - initiation acapoeira S DOJO

jeudi : 19 h 30 - 20 h 30 - AFRO DANSE TONI C COSSEC

vendredi: 18 H 00 - 19 H 00 GYM D'ENTRETIEN - Salle DOJO

La saison débutera le LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016  
3 semaines de découverte sont proposées jusqu'au 23 septembre inclus

### INSCRIPTIONS:

Les bulletins d'inscription seront disponibles:

- A la journée DESTIN ASSO LE SAMEDI 3 SEPT 16

-Au début de chaque séance

Un certificat médical est exigé. La fédération impose un renouvellement annuel, (article L 231-2-2 du code du sport)

L'inscription ne pourra être reçue que si ce certificat médical et le règlement sont joints au bulletin

