

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :@

Profession : (facultatif)

Tarif :chèques ou espèces

REGLEMENT

Je m'inscris à la section FITNESS, et je m'engage à respecter le règlement intérieur du gymnase et de la section :

1 - Arriver avec 2 paires de chaussures, une paire aux pieds et une paire de baskets propres spéciales pour le gymnase.

2 - Apporter une serviette de toilette pour poser sur le tapis.

3 - Respecter le bon déroulement du cours en arrivant à l'heure et en participant jusqu'à la fin de la séance. Eteindre mon téléphone portable.

4 - Aider en début de cours à sortir le matériel et le ranger à la fin du cours.

5- Les enfants ne sont pas acceptés pendant les cours.

J'ai pris connaissance du règlement :
le.....

Signature :

FITNESS

Cours CARDIO - STEP - PILATES

(abdos, fessiers, renfo, stretching)

CIRCUIT-TRAINING

HORAIRES

A la Bergerie : 1 rue d'Arqueil à NANDY

Lundi :

18h30 : C.A.F. (cuisses, abdos, fessiers),
Cours renfo et cardio, (circuit-training, hiit, etc..)
19 h30 à 20h30 : STEP, Stretching

Au gymnase des 18 sous à NANDY

Jeudi :

18 h30 : Pilates - Circuit training ou Cours Cardio
ou Total Body (renfo, Abdos, fessiers)
19 h30 à 20h30 : Pilates—Stretching

TARIF

180 € pour l'année de septembre à juin,
payable avec facilité de paiement en
2 chèques de 90 € (sept., nov.)
Ou 3 chèques de 60€, 60€ et 60€ (sept., oct., nov.)

10% à partir de la 2ème inscription de la même famille
Ce tarif permet de participer à tous nos cours.

IMPERATIF

Règlement de la cotisation

Certificat médical

1 photo d'identité

NB : Aucune cotisation ne sera remboursée

A.S.N.

FITNESS

Saison 2022 - 2023



Bureau

Sylvie BONNEAU

01 60 63 58 48

Jessica BERTRAND

Stéphanie BONNEAU

Professeurs Diplômés

Laetitia

Sakina

