



GV DETENTE SARTROUVILLOISE

▪ SPORT SANTE

VITALITE

CONVIVIALITE

❖ 1 rue Lebon 78500-Sartrouville

Tél : 01 39 14 87 25

Permanence mardi après-midi de 14h30 à 17h30 (20 h jusqu' au 1 octobre inclus)

Adresse mail : gym.detente@wanadoo.fr

Site Internet : www.detente-sartrouville.jimdo.com

SAISON 2019/2020

➤ GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR ADULTES

Dynamique, Etirements, Douce, Senior, Senior Equilibre, Pilates, Piloxing, Zumba, Gym Oxygène.

Les cours ont lieu au 1 rue Lebon et salle Marcel Cerdan, 2 rue Romain Rolland en journée

et au gymnase Langevin 59, Avenue Hortense Foubert à partir de 18h

AQUAGYM senior: lundi 14h et 15h, mardi 15h, jeudi 14h et 15h

Tenue: pas de vêtements imposés, sauf des chaussures adaptées pour la gymnastique qui doivent être propres et réservées au cours. Apporter une serviette pour mettre sur votre tapis.

Forfait jeune (moins de 26 ans) 100€ tout compris (cours Langevin et gym oxygène)

➤ **STRETCHING POSTURAL** : mardi à 14h et 20h et vendredi à 12h30, rue Lebon.

➤ **YOGA** Rue Lebon, tous les jours (voir planning)

➤ **MARCHE / RANDONNEE PEDESTRE**

Marche en forêt de St Germain le mardi matin (RV 9h30 caves du Nord parc de Maisons-Laffitte)

Randonnée ou marche nordique le dimanche et 1 jeudi par mois (voir calendrier au dos de cette feuille)

Marche Athlétique : jeudi soir Parc de Maisons-Laffitte (RV à 20h15 parking MJC quai de Seine)

Marche Dynamique : jeudi soir Parc de Maisons-Laffitte (RV 20h30 caves du nord)

Reprise des activités Lundi 16 septembre 2019

INSCRIPTIONS uniquement au bureau 1 rue Lebon (2 dossiers maximum par personne, dont le vôtre)

• **Du 9 au 20 septembre 2019 :**

• Lundi, mercredi, vendredi de 9h à 11h, 14h à 16h, 18h à 20h (**lundi 9 septembre: 9h à 20h**)

• Mardi et jeudi de 9h à 11h et de 14h à 16h

Tous les samedis de 10h à 12h du 14 septembre au 19 octobre inclus

Pièces à fournir **Tout dossier incomplet sera refusé**

• Feuille d'inscription ci-jointe correctement remplie (signature obligatoire au verso)

• Planning des cours (entourer le n° des cours choisis)

Remarque : les cours choisis sont fixes **sauf pour Langevin, uniquement, en cas d'absence à un cours, possibilité de rattrapage par un autre cours dans la semaine** (prévenir l'animateur/trice).

Fournir une attestation de l'employeur si horaires variables.

• **Certificat médical : obligatoire à la 1ère inscription**

Renouvellement : voir questionnaire de santé et nous fournir l'attestation signée

• 1 photo d'identité et 1 chèque à l'ordre de la Détente Sartrouilloise (**chèque à part pour Aquagym**)

Nos partenaires

Crédit Mutuel Le Marathonien Villages VVF BBA emballages

entreprise MIRA (maintenance de l'automatisme) TCP (chauffage, plomberie)

