



DYNAMIC'GYM : REPRISE DES COURS ANNEE 2018/2019

DYNAMIC'GYM VOUS PROPOSE POUR L'ANNEE **2018/2019** sous l'animation de Michelle VENDRA, DES COURS DE PILATES pour adultes et séniors (exercices ciblés de renforcement musculaire profond en statique et en sécurité, d'équilibre, d'étirements et de respirations), de la ZUMBA pour adultes. Il reste des disponibilités en pilates le lundi de 18h15 à 19h00 et le vendredi de 9h00 à 9h45 et de 10h00 à 10h45 et en zumba le lundi de 19h00 à 20h00.

LES INSCRIPTIONS AURONT LIEU LE MERCREDI 12/09/2018 DE 18H00 A 20H00, A LA SALLE POLYVALENTE DE ST PIERRE DE MESSAGE OU LORS DE LA PREMIERE SEANCE DES COURS.

POUR LES NOUVEAUX VOUS MUNIR IMPERATIVEMENT D'UN CERTIFICAT MEDICAL NOTE DESSUS PILATES, ZUMBA,

ENVELOPPES TIMBRES A VOTRE ADRESSE ET DE VOTRE PAIEMENT. TOUTE INSCRIPTION SERA VALIDEE LORSQUE LE DOSSIER SERA COMPLET.

ATTENTION LES COURS DE PILATES SONT LIMITES A 8 PERSONNES MINIMUM ET 11 PERSONNES MAXIMUM

LES COURS RECOMMENCENT LE LUNDI 17 SEPTEMBRE 2018 à 18h15 aux horaires suivants :

- < le lundi de 18h15 à 19h00 pilates et 19h00 à 20h00 zumba (hors vacances scolaires)
- < les mercredis de 18h15 à 20h00 pilates (hors vacances scolaires)
- < les vendredis de 9h00 à 9h45 et 10h00 à 10h45 pilates (hors vacances scolaires)

NOS TARIFS ANNUELS (cotisation + adhésion à la fédération) pour une heure de cours par semaine du 17 septembre au 30 juin (hors vacances scolaires) :

Habitants de st pierre de mésage :

- 3/4 heure de pilates 190 euros
- 1 heure de zumba 170 euros

Les extérieurs :

- 3/4 heure de pilates 195 euros
- 1 heure de zumba 175 euros



Pour tout renseignements :

- < Par tél (le soir entre 19h00 et 20h00) : 06.60.42.09.36 ou 04.76.78.99.23
- < Par mail : dynamicgym2@orange.fr 06.71.26.02.34
- < Le jour des inscriptions

L'EQUIPE DYNAMIC'GYM