

PLANNING SPORT FITNESS 2018 2019

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
15					
30					
45					
10h00		PILATES ou CAF ou Cardio training	Renforcement Musculaire		PILATES ou CAF ou Cardio training
15					
30					
45					
11h00			PILATES ou CAF ou Cardio training		Renforcement musculaire
15					
30					
45					
12h00					
16h30					
17h00					
15					
30					
45					
18h00					
15	GYM BALL			PILATES débutant	
30					
45					
19h00		Zumba Adultes			
15	GYM CARDIO TRAINING			GYM	GYM CARDIO TRAINING
30					
45					
20h00			PILATES		
15					
30					
45					
21h00					

PILATES ou CAF (Cuisse,  
Abdos, Fessiers)  
ou Cardio training

ces cours seront mis en place en fonction  
de la demande le jour des inscriptions

Cours en option  
selon les inscriptions

Professeurs:

Laurence

Mélanie

Virginie

FICHE D'INSCRIPTION FITNESS

NOM:

PRENOM:

TELEPHONE :

MAIL:

Cadre réservé au FR

chèque  
adhésion



Partie à conserver

**TARIFS**

**160 €**

Le tarif ne comprend pas l'adhésion au Foyer Rural  
d'Aureville de 14 € obligatoire pour pratiquer une activité

( carte d'adhésion à retirer lors du forum des associations)

**INSCRIPTIONS:**

**Au forum des associations salle des Fêtes d'Aureville de 10h à 12h  
le Dimanche 2 septembre 2018**

**Pièces à Fournir :**

- \* bulletin d'inscription
- \* chèque à l'ordre du Foyer Rural d'Aureville
- \* attestation d'adhésion au foyer rural

**Reprise des cours : le Lundi 10 septembre 2018**

Salle des fêtes d'Aureville

**dates des cours pour la saison 2018/2019**

**pas de cours le :**

21 et 24 septembre (campestral) ,  
7 et 10 juin (fête du village) et les jours fériés (22 avril, 8 mai, 30 et 31 mai)

**Arrêt des cours : le 29/06/19**

Certains cours seront annulés en fonction des besoins de la salle, notamment pour la fête locale,  
et si la participation à ces cours est faible ( mais un minimum de 10h de cours par semaine sera assuré)

**RENSEIGNEMENTS :** Nathalie CASTEL-DAYDE 06 03 47 19 11

(\*) pour l'activité Gym ball un swissball (gros ballon de gym)  
est nécessaire et à la charge du participant