ASSOCIATION GYMNASTIQUE DU PLANTY

Hôtel de Ville - 86180 – BUXEROLLES

INFORMATIONS DE RENTREE : saison 2023 – 2024

Reprise des cours : 5 septembre 2023

Lieux : Dojo - Gymnase Colette Besson – 48 rue de la Liberté – Buxerolles
Mairie de Buxerolles, salle de danse rue de l'Hôtel de Ville
Adresse mail : gymduplanty@gmail.com & Site internet : http://www.gymduplanty.fr
Numéro de téléphone : 07 66 23 16 23. Ce n° n'est à utiliser qu'en cas d'urgence. Privilégier les contacts e-mail

Les NOUVEAUTES et CHANGEMENTS de la rentrée 2023 – 2024

- **3 nouveaux cours le jeudi matin dans la salle de danse de la Mairie seront assurés par Stéphane.**
- **Au Dojo, le jeudi matin les cours seront assurés par Alexia : 2 cours de gym et 1 cours de Body zen.**
- **Changement : Mercredi 18h30 – 19h30 : cours Bien Etre et Dos, assuré par Stéphane.**
- **Changement : Jeudi 20h15 – 21h15 : cours Gym Intensive, assuré par Yoan.**

PLANNING DES COURS PROPOSES

GYM AU DOJO Colette Besson Cours assurés par Stéphane, Alexia et Yoan

DOUCE	Lundi	10h45–11h45		
	Mardi	11h –12h		
	Mercredi	10h-11h		
ENTRETIEN	Lundi	9H45-10h45		
	Mardi	9h-10h	10h-11h	12h30-13h30
	Mercredi	9h-10h	17h30-18h30	
	Jeudi	10h30-11h30 Cours assuré parAlexia	12h45-13h45 Cours assuré parAlexia	19h15-20h15
	Vendredi	8h45-9h45		
INTENSIVE	Jeudi	20h15 – 21h15 Cours assuré par Yoan		
CROSS TRAINING	Lundi	20h30-21h30 Cours assuré parAlexia		
BODY ZEN	Jeudi	11h30-12h30 Cours assuré parAlexia		
BIEN ÊTRE et DOS	Mardi	16h-17h		
	Mercredi	11h-12h		
	Mercredi	18h30 – 19h30		
EQUILIBRE	Mercredi	16h15-17h15		

GYM salle de danse de la MAIRIE Cours assurés par Stéphane

PILATES niveau 1	Jeudi	9H -10H
FORME & DETENTE	Jeudi	10h15 – 11h15
PILATES niveau 2	Jeudi	11H30-12h30

Les COTISATIONS

Gym : Douce, Entretien, Intensive, Cross-Training	**90 € pour 1h de cours par semaine ou 110 € pour 2 h de cours par semaine**	**1 ou 2 heures de cours par semaine**
GymBien Être et Dos (Méthode Mézière)	**99 €**	**1 heure de cours par semaine**
Pilates (niveau 1 et niveau 2)	**116 €** Soit 90 € (cotisation Association) + 26€ (licence EPGV)	**1 heure de cours par semaine**
Gym Equilibre	**125 €** Soit 99 € (cotisation Association) + 26€ (licence EPGV)	**1 heure de cours par semaine**
Gym Forme et Détente	**99 €**	**1 heure de cours par semaine**
Body Zen	**99 €**	**1 heure de cours par semaine**

Les INSCRIPTIONS :

- **Par courrier du 5 juin au 25 août 2023 : Les inscriptions par courrier sont possibles pour tous les types de Gym. Envoyer ou déposer votre dossier à l'adresse de l'Association, Mairie de Buxerolles 86180.**

- **Une journée de permanence sera assurée le : 1 septembre de 10 h à 19 h à la Maison des Projets, salle conviviale, 48 rue de la Liberté à Buxerolles.**

- **Forum des Associations le 10 septembre.**

DOCUMENTS OBLIGATOIRES à joindre à votre dossier

- **Fiche d'inscription**
  (recto et verso complétés. Attestation sur l'honneur sur les questions du questionnaire de santé figurant en annexe ou certificat médical, de moins de 6 mois, attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport.
  (Remettre au club soit l'attestation soit le certificat médical).

- **Votre règlement** : par chèque à l'ordre de l'Association

LES DOSSIERS INCOMPLETS NE POURRONT ÊTRE TRAITES

Nous avons l'obligation de vous informer que vous avez la possibilité de souscrire une assurance individuelle pour les dommages corporels liés à la pratique sportive. La garantie I.A Sport + vous permet d'accéder à un degré d'assurance supplémentaire.