

GYM, STRETCHING

et

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le lundi de 10 h à 12 h

Le mardi de 10 h à 12 h

À la maison des associations,
105 avenue A. Briand, Montrouge

Le vendredi de 10 h à 12 h

Au 103 rue M. Arnoux Montrouge

EXPRESSION CORPORELLE DANSEE

Le jeudi de 10 h à 11 h 30

Au 103 rue M. Arnoux Montrouge

La musculation vous permet un renforcement des muscles du dos, des abdominaux, des cuisses pour l'amélioration de votre posture, le maintien de l'équilibre. Un travail sur la souplesse de vos articulations et sur la respiration complète vos séances.

Le stretching est une règle d'hygiène indispensable. Au-delà de l'objectif d'étirement et d'assouplissement, il a aussi pour bienfaits de prendre une pause dans notre vie stressante et de se recentrer sur soi

En dansant, vous acquérez le renforcement de la mémoire par l'apprentissage visuel et auditif, la musicalité, la sensibilité artistique.

Ce sera un défouloir émotionnel, le partage des sensations avec les autres, en une harmonie musicale

La pédagogie est adaptée à la tranche d'âge du cours

TARIFS

GYM, MUSCULATIONS & STRETCHING

1 h de cours - 165 €

2 h de cours - 240 €

3 h de cours - 300 €

4 h de cours - 400 €

EXPRESSION CORPORELLE DANSEE

(Non compris dans les forfaits heures)

1h30 de danse – 200 €

Inscription : vous devez impérativement envoyer votre dossier **complet avec votre certificat médical.**

Le dossier complet vous permettra d'accéder au cours.

« L'association ELAN C'EST VOUS appliquera les éventuelles directives ministérielles et vous demandera, dans ce cas de mettre votre dossier à jour. »

J'envoie mon dossier complet

Bulletin d'inscription lisiblement rempli

Photo de moins d'un an pour les nouveaux inscrits, et règlement à l'ordre d'ELAN

à :

ELAN

4 Chemin du Pommier de la Fontaine 18260 ASSIGNY



BULLETIN D'INSCRIPTION 2022-23

Nom :

Prénom:

ADRESSE:.....

.....

CP :VILLE:

Téléphone

Courriel:

Date de naissance.....

Je coche le nombre d'heures, les jours choisis,

Je calcule ma cotisation.

GYM ET STRETCHING

Le lundi 10 h -11h

Le lundi de 11h -12h

Le mardi 10h – 11h

Le mardi 11h – 12h

Le vendredi 10h -11h

Le vendredi 11h – 12h

PHOTO
Pour les
nouveaux
inscrits

EXPRESSION CORPORELLE DANSEE

Le jeudi 10h- 11h30

Sous total : €

Adhésion annuelle 25 €

TOTAL €

J'ai lu et accepte le règlement de l'association joint.

Date et signature