



JOIES ET LOISIRS SAISON 2018-2019

Reprise des cours progressive à partir du **LUNDI 3 SEPTEMBRE 2018**

Accès gratuit à tous les cours jusqu'au **21 septembre**

David et Martine : lundi 3 septembre

Sylvie : jeudi 6 septembre

Tous les animateurs dès le 10 septembre

Les nouveautés de la saison 2018-2019 :

David reprend les cours le lundi : **STEP ABDOS FESSIERS 18h15 19h15 - RENFO/CARDIO 19h25 20h25**

Laetitia prend une année sabbatique, les amateurs de danse peuvent rejoindre le cours de Sylvie » **Fit Dance /Mix » le jeudi à 18h30.**

Mise en place d'un cours « **GYM SANTE** » **mardi de 15h30 à 16h30** pour les personnes souffrant de pathologies telles cancer, diabète, obésité, problèmes articulaires, cardio respiratoires...

« **GYM SENIORS ACTIFS** » **mardi de 17h à 18h.** gym d'entretien pour garder forme, souplesse, coordination, souffle et autonomie

« **FIT TRAINING** » **mardi de 19h30 à 20h30** renforcement musculaire actif

Modalités d'inscription

- **Inscription par voie postale:**

Envoi ou dépôt du dossier complet – possible dès maintenant- (les dossiers ne comportant pas de règlement ne seront pas pris en compte), à l'adresse de l'association : Joies et Loisirs Complexe Sportif Rue Clovis Jacquiert 51520 Saint Martin sur le Pré ou dépôt dans la boîte aux lettres.

Les chèques seront encaissés à partir du 15 septembre.

- **Inscription lors des permanences avant et après les cours du 3 au 15 septembre**

- **En dehors des permanences,** remise des dossiers aux animateurs ou membres du Bureau, ou dépôt dans la boîte aux lettres, ou envoi par la poste.

Dossier d'inscription

- Le bulletin d'inscription complété et signé.
- Un chèque, possibilité d'établir 3 chèques maximum qui seront encaissés le 15 octobre, le 15 novembre, le 15 décembre. Nous acceptons les chèques ANCV et COUPONS SPORT
- Un certificat médical qui aura moins de 3 mois à la date du 15 septembre ou une attestation dans le cas d'un renouvellement. A partir du 1^{er} octobre l'accès au cours ne sera plus possible sans certificat ou attestation.

Tous les documents sont disponibles sur internet www.joiesetloisirs.com

Pour tout renseignement

Mail : contact@joiesetloisirs.com Tel : 06 22 93 80 24