



GYM POUR TOUS 2018-2019

Les cours commenceront le lundi 17 septembre 2018 pour les personnes à jour de leurs inscriptions. Les cours sont ouverts à tous pendant les deux semaines découvertes du lundi 3 septembre au samedi 8 septembre et du lundi 10 septembre au jeudi 13 septembre.

Règles de bon fonctionnement de l'activité

• Pour le respect de tous, **soyez ponctuels** les portes seront fermées sitôt les cours commencés. Inutile de sonner.

Indispensable à chaque cours de gym :

- Le badge gym à présenter à l'intervenant
- Changer de chaussures pour pratiquer la gym sur le parquet (si vous pénétrez sur le parquet avec les chaussures d'extérieur, l'accès vous sera refusé)
- La serviette de bain personnelle à étaler sur le tapis de sport
- Une bouteille d'eau (recommandée)

Indispensable à chaque cours de gym dans l'eau :

- Un bonnet de bain (obligatoire)
- Pour le respect de tous soyez ponctuel et veuillez libérer le vestiaire dès que vous êtes en tenue
- Contact mail pour la gym dans l'eau uniquement : benevoles.gym@mjccastanet.fr
- En raison du nombre important de personnes en liste d'attente pour les cours de gym dans l'eau, 3 absences consécutives entraîneront automatiquement le retrait des listes (même avec un certificat médical). Dans ce cas, il appartiendra à l'adhérent(e) qui souhaite reprendre cette activité de se réinscrire sur liste d'attente auprès des bénévoles de l'activité gym (les listes d'attente sont remises à jour chaque semaine).



GYM POUR TOUS 2018-2019

Les cours commenceront le lundi 17 septembre 2018 pour les personnes à jour de leurs inscriptions. Les cours sont ouverts à tous pendant les deux semaines découvertes du lundi 3 septembre au samedi 8 septembre et du lundi 10 septembre au jeudi 13 septembre.

Règles de bon fonctionnement de l'activité

• Pour le respect de tous, **soyez ponctuels** les portes seront fermées sitôt les cours commencés. Inutile de sonner.

Indispensable à chaque cours de gym :

- Le badge gym à présenter à l'intervenant
- Changer de chaussures pour pratiquer la gym sur le parquet (si vous pénétrez sur le parquet avec les chaussures d'extérieur, l'accès vous sera refusé)
- La serviette de bain personnelle à étaler sur le tapis de sport
- Une bouteille d'eau (recommandée)

Indispensable à chaque cours de gym dans l'eau :

- Un bonnet de bain (obligatoire)
- Pour le respect de tous soyez ponctuel et veuillez libérer le vestiaire dès que vous êtes en tenue
- Contact mail pour la gym dans l'eau uniquement : benevoles.gym@mjccastanet.fr
- En raison du nombre important de personnes en liste d'attente pour les cours de gym dans l'eau, 3 absences consécutives entraîneront automatiquement le retrait des listes (même avec un certificat médical). Dans ce cas, il appartiendra à l'adhérent(e) qui souhaite reprendre cette activité de se réinscrire sur liste d'attente auprès des bénévoles de l'activité gym (les listes d'attente sont remises à jour chaque semaine).



GYM POUR TOUS

Planning des cours 2018 - 2019

Jours	Horaires	Activités	Lieux	
Lundi	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Gym confort		
	11h30-12h30	Stretching		
	12h30-13h30	Gym tonique *		
	14h30-15h30	Gym douce		
	21h00-22h00	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès	
Mardi	9h30-10h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Gym tonique *	Piscine	
	17h00-18h00	Gym dans l'eau		
	18h30-19h30	Stretching		
Mercredi	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Echauffement cardio - Gym tonique *		
Jeudi	9h30-10h30	Stretching		
	10h30-11h30	Gym douce		
	11h30-12h30	Gym tonique *		
	12h30-13h30	Gym tonique *		
	15h30-16h30	Gym douce		
	17h00-17h30	Gym dans l'eau		Piscine
	17h30-18h00	Gym dans l'eau		
	18h30-19h30	Cardio *		
	19h30-20h30	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès	
20h30-21h30	Stretching			
Vendredi	9h30-10h30	Gym douce	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Stretching		
	12h30-13h30	Cardio *		
Samedi	9h00-10h00	Gym tonique *		
	10h00-11h00	Stretching		
	11h00-12h00	Gym tonique *		
	12h00-13h00	Stretching		

* Cours intensif, pour personnes ayant une bonne condition physique



GYM POUR TOUS

Planning des cours 2018 - 2019

Jours	Horaires	Activités	Lieux	
Lundi	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Gym confort		
	11h30-12h30	Stretching		
	12h30-13h30	Gym tonique *		
	14h30-15h30	Gym douce		
	21h00-22h00	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès	
Mardi	9h30-10h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Gym tonique *	Piscine	
	17h00-18h00	Gym dans l'eau		
	18h30-19h30	Stretching		
Mercredi	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Echauffement cardio - Gym tonique *		
Jeudi	9h30-10h30	Stretching		
	10h30-11h30	Gym douce		
	11h30-12h30	Gym tonique *		
	12h30-13h30	Gym tonique *		
	15h30-16h30	Gym douce		
	17h00-17h30	Gym dans l'eau		Piscine
	17h30-18h00	Gym dans l'eau		
	18h30-19h30	Cardio *		
	19h30-20h30	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès	
20h30-21h30	Stretching			
Vendredi	9h30-10h30	Gym douce	Salle Petipa	
	10h30-11h30	Stretching		
	12h30-13h30	Cardio *		
Samedi	9h00-10h00	Gym tonique *		
	10h00-11h00	Stretching		
	11h00-12h00	Gym tonique *		
	12h00-13h00	Stretching		

* Cours intensif, pour personnes ayant une bonne condition physique