



ACTIGYM ÉCHIRÉ - ST MAXIRE



Échiré, 4 juillet 2024

Cher(e) adhérent(e), ou futur(e) adhérent(e).

Les cours ont été assurés normalement pendant la saison 2023/24. Notre club comptait 294 adhérent(e)s.

Nos **séances** reprendront le **lundi 2 septembre 2024**. Il y aura cours pendant la 1^{ère} semaine des vacances scolaires de la Toussaint, d'hiver et de printemps. Pas de cours les jours fériés.

La GYM : Nous vous proposons 11 cours. Attention certains cours du mardi matin sont saturés. Pour une bonne qualité de cours, des directives seront données pour une bonne répartition des adhérents. Les nouveaux adhérents du mardi sur Echiré seront accueillis à 11h salle du Dojo.

GYM	Horaires	Lieux	Animateurs
Lundi	14h30 à 15h30	ÉCHIRÉ salle du dojo	Justine
	20h15 à 21h15	ST MAXIRE gymnase	François
Mardi	10h00 à 11h00* et 11h15 à 12h15*	ÉCHIRÉ salle H. Gelot	Justine
	10h45 à 11h45*	ST MAXIRE gymnase	Michèle
	11h00 à 12h00*	ÉCHIRÉ salle du dojo	Tifenn
	20h00 à 21h00	ÉCHIRÉ gymnase	David
Jeudi	10h45 à 11h45*	ST MAXIRE gymnase	Ludivine
	18h30 à 19h30	ÉCHIRÉ gymnase	Tifenn
Vendredi	1 ^{er} vendredi du mois 10h00 à 11h00*	ÉCHIRÉ gymnase	Michèle
	Autres vendredis 9h45 à 10h45* et 11h00 à 12h00*	ÉCHIRÉ salle H. Gelot	

*ces cours de gym douce sont plus particulièrement réservés aux séniors

2 séances gratuites sont offertes à toute personne souhaitant découvrir la gym (hors Pilates yoga et gym adaptée).

La Gym Adaptée : Nous proposons 1 cours de gym adaptée. Nombre de places limitées.

GYM Adaptée	Horaires	Lieux	Animateurs
Jeudi	14h30 à 15h30	ÉCHIRÉ salle H. Gelot	Ludivine

Réservation au 06 48 93 80 31

Le Pilates : Nous proposons 6 cours de Pilates. Nombre de places limitées. 1 cours d'essai payant.

PILATES	Horaires	Lieux	Animateurs
Lundi	2 ^{ème} lundis du mois 18h45 à 19h45	ST MAXIRE	Justine
	Autres lundis 18h45 à 19h45	ECHIRE salle Mélusine	
Mardi	18h30 à 19h30	ST GELAIS	Ludivine
	18h00 à 19h00	ECHIRE salle Mélusine	Tifenn
	19h15 à 20h15	ECHIRE salle Mélusine	Tifenn
Mercredi	17h00 à 18h00	ECHIRE salle Mélusine	Justine
	2 ^{ème} mer. du mois 18h30 à 19h30	ST MAXIRE	Justine
	Autres mer. 18h30 à 19h30	ECHIRE salle Mélusine	

Réservation au 06 48 93 80 31

Le Yoga : Nous proposons 2 cours de yoga. Nombre de places limitées. 1 cours d'essai payant possible.

YOGA	Horaires	Lieux	Animateurs
Lundi	9h15 à 10h30 et 10h45 à 12h00	ÉCHIRÉ salle H. Gelot	Lisa

Réservation au 06 48 93 80 31

Tarifs saison 2024/2025 (1/09/2024 au 31/08/2025) :

Il est possible de régler par 3 chèques. Ils seront déposés : le 1^{er} à la date d'inscription, le 2^{ème} le 1^{er} novembre ; le 3^{ème} le 1^{er} janvier.

GYM SEULE (pour un ou plusieurs cours par semaine) : *nouvel adhérent* : 90 € pour toute l'année ; ou 3 chèques : 30€, 30 €, 30 €

Renouvellement adhésion 2023-24 : 80 € ou 3 chèques : 30 €, 25€, 25 €.

GYM ADAPTEE : 200 € pour l'année ; ou 3 chèques : 70 €, 70 €, 60 €.

PILATES SEUL : *nouvel adhérent*: 220 € pour l'année ou 3 chèques : 80 €, 70 €, 70 €. Cours d'essai : 8€
Renouvellement adhésion 2023-24 : 200 € ou 3 chèques : 80 €, 60€, 60 €.

YOGA SEUL : *nouvel adhérent* : 190 € pour l'année ou 3 chèques : 70 €, 60 €, 60 €. Cours d'essai : 8€:
Renouvellement adhésion 2023-24 : 173 € : ou 3 chèques : 70 €, 52 €, 51 €.

GYM + PILATES : *nouvel adhérent* : 300 € pour l'année ou 3 chèques : 100 €, 100 €, 100 €. Cours d'essai : 8 €

Renouvellement adhésion 2023-24 : 270 € ou 3 chèques : 90 €, 90 €, 90 €.

GYM + YOGA : *nouvel adhérent* : 270 € pour l'année ou 3 chèques : 90 €, 90 €, 90 €. Cours d'essai : 8€
Renouvellement adhésion 2023-24 : 253 € : ou 3 chèques : 90 €, 82 €, 81 €.

Les coupons Super U (viennent en déduction du 1^{er} chèque) :

- **Opération Commerciale** avec Super U ECHIRE du **28/08/2024 au 15/09/2024** ; maxi 4 bons de réduction par licence. A remettre avec votre dossier d'inscription et au plus tard le 10 octobre 2024

Certificat médical n'est plus obligatoire :

Répondez soigneusement et honnêtement au questionnaire de santé :

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions du questionnaire, merci de remplir et signer le cadre de la fiche d'inscription,
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter un médecin afin qu'il vous examine et délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club avec votre fiche d'inscription. Le certificat médical doit dater **de moins de 6 mois** qui sera valable sur la saison 2024/2025

Les inscriptions pour la saison 2024/2025 auront lieu :

Samedi 7 Septembre 2024 de 14h00 à 18h00 au forum des associations à Saint Gelais
jeudi 12 Septembre 2024 de 18h00 à 19h00 dans le hall de la salle de sports à Echiré

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION d'ACTIGYM ÉCHIRÉ - ST MAXIRE

Contacts : Gilles FOUQUERAY (06 48 93 80 31)
Françoise BEAUFFRETON (06 28 54 07 65)
Jocelyne ROBINEAU (06 72 80 97 14)