

NOUVEAU !

L'ASSOCIATION SPORTIVE DU BOURNY

PROPOSE POUR LA SAISON 2019-2020

UNE NOUVELLE ACTIVITE :

L'EXPRESSION CORPORELLE

GYMNASTIQUE ENTRETIEN _ GYMNASTIQUE DOUCE _ COURS PILATES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE _ ZUMBA

DEBUT DES COURS 09 SEPTEMBRE 2019

MODALITES D'INSCRIPTION

Pré-inscription (vaut réservation) : ACOMPTE 20 € non remboursable sauf avis médical contraire.

Inscription définitive : dès le premier cours et au plus tard fin septembre.

Possibilité de faire un cours découverte gratuit pour les nouveaux.

Le certificat médical est obligatoire dès le premier cours.

Les inscriptions se feront auprès de l'intervenant ou pendant les heures de permanence à l'ASBourny. (ci-dessous)

DEBUT DES COURS : 09 SEPTEMBRE 2019

Adhésion obligatoire à l'Association Sportive du Bourny : 6 € par adhérent				
TARIFS	N°1		N°2	
1 activité	50 €		100 €	
chaque activité supplémentaire	35 €		70 €	

Pour bénéficier du tarif n° 1 : vous devez vous munir de votre dernier avis d'imposition justifiant de la ligne 14 < 901 €

PERMANENCES

Lundi, mardi et mercredi du mois de juin 2019 entre 16h et 18h
Lundi, mardi et mercredi du mois de sept 2019 entre 16h et 18h

AS.Bourny, La Croix des Landes, Chemin de l'Aillerie à LAVAL

Nous vous proposons le planning des activités suivant :

PLANNING DES ACTIVITES D'EXPRESSION CORPORELLE															
lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi							
9H	GYM ENTRETIEN	9H	GYM DOUCE												
10H	GYM ENTRETIEN	10H	PILATES												
11H	GYM ENTRETIEN	11H	PILATES												
								13H15	GYM ENTRETIEN						
		17H	GYM ENTRETIEN			17H30	GYM TONIQUE								
		18H	GYM TONIQUE			18H30	GYM TONIQUE								
		19H	ZUMBA												
				20H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE										
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%; background-color: yellow;">SONIA GUEROT</td> <td style="width: 33%; background-color: cyan;">MELINDA BARRON</td> <td style="width: 33%; background-color: green;">SOLENE CARRE</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Tous les cours ont une durée de 1 heure sauf la Zumba qui dure 45 mn</td> </tr> </table>										SONIA GUEROT	MELINDA BARRON	SOLENE CARRE	Tous les cours ont une durée de 1 heure sauf la Zumba qui dure 45 mn		
SONIA GUEROT	MELINDA BARRON	SOLENE CARRE													
Tous les cours ont une durée de 1 heure sauf la Zumba qui dure 45 mn															
PLANNING DES LIEUX DE PRATIQUE DES ACTIVITES D'EXPRESSION CORPORELLE															
lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi							
9H	Grande salle	9H	Grande salle MQ												
10H	maison de quartier	10H	Gymnase Marcel Pagnol												
11H	du BOURNY	11H													
								13H15	Gymnase M Pagnol						
		17H	Gymnase			17H30	Gymnase								
		18H	Marcel			18H30	Marcel Pagnol								
		19H	Pagnol												
				20H30	École Primaire Marcel PAGNOL										

Grande salle de la maison de quartier du Bourny : 42 Place de la Commune à LAVAL

Gymnase Marcel Pagnol : 30 Place de la Commune à LAVAL

École primaire Marcel Pagnol : 80 rue Vincent Auriol à LAVAL