

Pour : SE DETENDRE **CREER DES LIENS** **BIEN VIEILLIR** GARDER LA FORME
SE RENFORCER **ÊTRE DYNAMIQUE** AMELIORER SA SANTE **ÊTRE TONIC**
AVOIR UN BON SOMMEIL **PREVENIR LES TROUBLES** BIEN RESPIRER
 SURVEILLER son POIDS Ressentir un bien-être général ... **.il faut avoir une activité sportive régulière**

**VEZ NOUS
REJOINDRE !**



FITNESS G.E.A . CAUDRY

**Accès libre et illimité aux 20h de cours par semaine,
dirigés par des animateurs diplômés**

consultez notre page facebook, Youtube et
notre site : www.fitness-caudry.fr

téléphonez au 06 76 70 52 81 ou 06 76 99 24 66

Adhésion adulte : 50€ pour l'année (accès libre et illimité)
Adhésion enfant au cours de Zumba Kids :30€ (enfant de 7 à 13 ans)

INSCRIPTION :

le vendredi 30 août de 15h à 18h et samedi 31 août de 10h à 12h aux ateliers culturels de Caudry

Le dossier est sur le site, vous pouvez l'imprimer

L'inscription se prend aussi dans les salles de sport avant les cours

Lundi	Body Sculpt	18h30	Salle Sautière
Mardi	L.I.A. / Aérobie / Pound	9h30	Salle des Tullistes
Mardi	STEP	18h30	Salle Sautière
Mardi	Pilates	18h30	Salle Paul Bert
Mercredi	Gym douce	10h	Salle Paul Bert
Mercredi	Stretching	12h30	Salle des Tullistes
Mercredi	Aérobie	18h	Salle Paul Bert
Mercredi	Box-fit training	19h	Salle Paul Bert
Mercredi	« Dance country » débutants	18h30	Salle Condorcet
Mercredi	« Dance country » novices	19h30	Salle Condorcet
Jeudi	Gym tonic	9h30	Salle des Tullistes
Jeudi	Zumba Kids	18h	Salle Sautière
Jeudi	Zumba / danse / Pound	18h45	Salle Sautière
Vendredi	Pilates niveau 1	9h30	Salle des Tullistes
Vendredi	Pilates niveau 2	10h30	Salle des Tullistes
Vendredi	Abdos-fessiers	18h30	Salle Sautière
Samedi	Body Sculpt	10h	Salle Sautière
Samedi	Piloxing	11h	Salle Sautière
Samedi	Pilates intermédiaire	9h30	Salle des Tullistes
Samedi	Pilates niveau 1	10h30	Salle des Tullistes

PLANNING DES COURS

**REPRISE
DES COURS
LUNDI 2
SEPTEMBRE
2019**

**Essai gratuit
pendant une
semaine.**

**Certaines
mutuelles
remboursent
le prix de
l'adhésion**

**Nous
acceptons les
chèques
ANCV
(sports/
vacances)**

**Le samedi 23 novembre 2019, l'association sportive « Fitness G.E.A. Caudry »
fêtera ses 50 ans au Val de Riot. A cette occasion nous organiserons un repas dansant.
Venez nombreux !**