

USSNB Section Gymnastique Volontaire

Mairie - 78860 Saint-Nom-la-Bretèche

Vous pourrez pratiquer, dans une ambiance sympathique et tonique, la gymnastique que vous aimez : gym tonique, step, stretching, gymnastique au sol, musculation, relaxation, pilates etc. pour tous les âges et toutes les conditions physiques.

Tous les cours sont mixtes. Les cours du matin ont lieu à l'Espace J. Kosciusko-Morizet, les cours de remise en forme en Mairie au sous-sol et les cours du soir au gymnase de l'école. Passionnés de gymnastique et désireux de remise en forme, venez nous rejoindre !

Inscriptions

Les inscriptions auront lieu à l'Espace J. Kosciusko-Morizet

- Jeudi 3 et vendredi 4 septembre de 10h à 12h,
- Samedi 5 septembre, à la Journée des Associations.

Début des cours

Mardi 8 septembre.

Cotisations annuelles

- 145 € - (178 € Non résident)
 + 65 ans : 110 € - (140 € Non résident)
 + 80 ans : 80 €
 - 25 ans : 85 € (107 € Non résident)

Présidente :

Josiane GIOIA
01.34.62.16.21

Trésorier :

Jean Claude FORTIN
01.34.62.18.07

Secrétaire :

Evelyne MIARA
06.72.40.66.27

Cours en période de vacances scolaires

• ESPACE J. KOSCIUSKO-MORIZET :

- lundi 9h et 10h,
mardi 10h
vendredi 10h

• GYMNASSE DE L'ÉCOLE :

- mardi 18h45
jeudi 19h

• MAIRIE SOUS-SOL :

- lundi 11h30
jeudi 10h30



Le certificat médical est obligatoire pour les adhérents de plus de 60 ans et tous les nouveaux adhérents.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
• Espace J. Kosciusko-Morizet				
8h45 Stretching	9h00 Gymnastique		8h45 Gym tonique	8h45 Gymnastique
9h45 Gymnastique	10h00 Step		9h45 Renf. muscul.	9h45 Step
10h45 Gymnastique	11h00 Pilates		10h45 Gym tonique	10h45 Stretching
12h00 Gymnastique	12h00 Gymnastique		12h00 Stretching	
• Gymnase de l'école				
18h45 Renf. muscul.	17h45 Pilates	18h Renf. muscul.	18h45 Gymnastique	
19h45 Cult. physique + Abdo-fessiers	18h45 Stretching	19h Gymnastique	19h45 Cult. physique + Abdo-fessiers	
• Mairie sous-sol				
11h30 Remise forme			9h30 Pilates	
			10h30 Remise forme	