



Au Jardin de la Forme

Présidente Claire Nicolas
3 rue du 8 mai 1945
L'Isle Jourdain



L'Isle Jourdain le 28 août 2022

Chers adhérents,

Nous vous invitons à reprendre les cours de **Gymnastique Volontaire** le **lundi 12 septembre 2022**

Vos animateurs de la saison 2021-2022 :

Aurélié Barthe	diplômée DEUST STAPS, Métiers de la forme, Pilates, Efformip, Pilates
Sandra Brignol-Cappelletto	certifiée CQP ALS, ZUMBA, Filière enfant, Efformip Postural Ball®, Pilates II
Joanna Izard	certifiée CQP ALS AG2E, BPJEPS APT
Dominique Le Gal	licenciée STAPS Education, motricité, FFEPGV Gym' Câline, Pilates
Nathalie Marey	certifiée CQP ALS Animateur de Loisirs Sportifs, Pilates I, Postures Yoga, Efformip

VOS SEANCES :

DYNAMIQUES : CROSS TRAINING, Gym'Tonique, Fitness... : pour une dépense d'énergie avec **des séances complètes et variées** et la découverte du BungyPump !

POSTURALES et MUSCLES PROFONDS : une gymnastique qui détresse et muscle en même temps, **PILATES, Stretching, et Postures Yoga, Postural BALL®... Gym'Douce, Gym'Ball**

PLUS COOL : Séniors actifs et Gym'Santé Adaptée à l'écoute des problèmes de santé

Pour les HOMMES : cardio, abdos, pectoraux...entre hommes

GYM' CALINE PARENTS OU ASSISTANTES MATERNELLES pour le **BÉBÉ** de 9 mois à 3 ans accompagné. Découvertes d'éveil, en douceur : parcours de motricité, jeux, comptines, massages...

Deux formules : « un seul cours »

ou « **multicours** » avec la **LIMITE de 3 séances MAXI** dans les petites salles- en rose (ou grisé) sur le tableau d'inscription, *et sans limite sur Gasco'Sports*

Salle	Salle du lac	Salle du Lac Postural Ball	Salle du Lac Gym'Ball	Salle du Lac Gym adaptée	Gym' Câline	Dojo	Gasco'Sports
Effectif maximum	20 pratiquants	12 Pratiquants	15 Pratiquants	15 pratiquants certificat médical Gym adapté	12 enfants	40 pratiquants	Pas de limite 50 pratiquants

TOUTES LES INSCRIPTIONS sont pour des cours FIXES déterminés à l'inscription sans CHANGEMENT en cours d'année sauf accord du bureau. Ces conditions pourront être revues en cours d'année. Les dossiers sont pris dans l'ordre d'inscription.

Le DOSSIER COMPLET est à remettre AVANT le 1^{er} cours, à une des PERMANENCES

CI-APRES :

De préférence à la Fête du sport et de la culture Samedi 3 septembre de 9 h à 16h, stade Lapalu (rugby)

A la Salle du Lac : Lundi 5 sept 10h-11h30 – Mardi 6 sept 10h30-13h Mercredi 7 sept 11h-12h- Vendredi 9 sept 10h-11h30

Gasco Sports : Mardi 6 septembre 18h30-19h30 mercredi 7 septembre 19h-20h

A très bientôt, de vous retrouver, Bien cordialement
Claire Nicolas

Pour tout renseignement

Béatrice Cabalé 06 74 02 37 28, Claire Nicolas 05 62 07 08 40
Olga Rozain 06 62 16 25 17

<http://www.sport-gascognetoulousaine.fr/> Aller sur « association » choisir « Gymnastique volontaire »
<https://www.facebook.com/Au-Jardin-de-la-Forme-Gym-Volontaire-319132735095396/>

AU JARDIN DE LA FORME SAISON 2022-2023 / MAXI 3 séances en rose ou grisé

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym' Tonique 9h 25 - 10h 25 Salle du Lac	Gym Câline Assis Maternelles 10h 15- 11h Salle du Lac	Gym' Câline Parent-bébé 9h 15 - 10h Salle du lac	Postural'Ball 9h15 - 10h15 Salle du Lac	Gym' Tonique 9h25 - 10h25 Salle du Lac
Gym Câline Parent - bébé 10h 30 - 11h30 Salle du lac	Actigym'SENIOR 11h15 - 12h15 Salle du Lac	Gym' Douce 10h - 11h Salle du lac	Gym' Câline Assis Maternelles 10h - 11h Salle du Lac	Actigym'SENIOR 10h 30- 11h 30 Salle du Lac
Gym Santé Adaptée 11h30 - 12h30 Salle du Lac	PILATES stretching 12h15- 13h15 Salle du lac	Gym' Douce 11h05 - 12h05 Salle du lac	Gym'Ball 15h45-16h45 Salle du Lac	Stretching Pilates Postures Yoga- 12h10 - 13h10 Salle du lac
Fitness /Bungy pump 18h10 -19h Gasco'Sport	Cross Training 18h 10 – 19h10 Gasco'Sport	Gym' Tonique 19h - 20h Gasco''Sport	PILATES 18h45 - 19h45 DOJO	
		Gym' HOMMES 20h - 21h Gasco'Sports		

Les séances sont assurées pendant 35 semaines, de mi-septembre à mi-juin, pendant les congés scolaires de Toussaint et une semaine sur 2 pendant les congés d'hiver et de printemps. Les séances ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires de Noël et les jours fériés.

L'association se réserve la possibilité de fermer une séance à effectif trop faible.

Durée des séances adultes : 1 heure sauf lundi 18h10 pour des contraintes de salle

Durée d'activité des séances Gym'Câline: 45 minutes effectives (une seule séance par adhérent et par semaine)

Les cours sont ouverts à tous (hommes et femmes), sauf le Gym' Hommes réservé aux hommes.

L'association sollicite ses adhérents pour participer à l'installation et au rangement du matériel.

LES SALLES à l'Isle Jourdain

DOJO, au dessus de l'école maternelle Anne Frank, derrière la salle Polyvalente- Yves Caubet

Salle du Lac (salle des animations), Allée du Lac (direction Cologne, derrière le ski nautique)

Gasco' Sports, 33 Rue de Rozès, au rond-point du collège Françoise Héritier

<u>Tarifs 2022-2023</u> En €	licence	cours	TOTAL	Possibilité de deux versements APRES accord de la trésorière Chèques vacances ANCV acceptés
Un cours	27.50	107.50	135	
Gym' Câline	17.50	117.50	135	
Multi-cours	27.50	147.50	175	3 séances MAXI en rose - grisé Et sans limite sur Gasco'Sports
Forfait Jeune moins de 18 ans	20.00	70.00	90	Chèque sport Conseil départemental et Coupon sport Mairie de l'Isle Jourdain acceptés
Bénéficiaires du RSA	27.50	42.50	70	Sur présentation d'un justificatif, pour toutes les formules, dont la Gym'Câline

Coupons chèques sport et chèques vacances acceptés

REMISE FAMILLE

15 € remise pour le 2ème dossier et suivants, dossiers remis simultanément avec le nom des personnes concernées

EFFECTIF LIMITÉ

La priorité sera donnée à l'ordre de réception des dossiers COMPLETS aux horaires de permanence.

Gym'Santé Adaptée ; la priorité sera donnée aux personnes dont la santé ne rend pas possible la pratique d'une autre séance

L'association se réserve la possibilité de modifier les effectifs maximums dans les salles afin d'offrir à tous ses adhérents des bonnes conditions de pratique et de respecter les impératifs sanitaires