



Au Jardin de la Forme

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



L'Isle Jourdain le 31 août 2023

Chers adhérents,

Nous vous invitons à reprendre les cours de **Gymnastique Volontaire le lundi 11 septembre 2023**

Vos animateurs de la saison 2023-2024 :

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

VOS SEANCES :

DYNAMIQUES : CROSS TRAINING, Gym'Tonique, Fitness,... : pour une bonne dépense d'énergie et **BUNGY PUMP** en plein air

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

3 séances de BABY Gym avec le PARENT ou l'ASSISTANTE MATERNELLE pour le BÉBÉ de 9 mois à 3 ans . 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	Gymnastique adaptée	Baby Gym	Dojo	Gasco'Sports
Effectif maximum	23 pratiquants	15 Praticquants	15 Praticquants	15 + 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 en fonction des variations d'effectif.

Les dossiers sont pris dans l'ordre d'inscription.

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

Salle du Lac Lundi 4, mardi 5, jeudi 7 septembre de 10h30 à 12 h15

Gasco Sports Lundi 4, mardi 5, mercredi 6, jeudi 7 septembre de 18h30 à 19h30,

Fête du sport et de la culture : Samedi 9 septembre de 9 h à 17h, stade Lapalu (rugby)

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

Pour tout renseignement

Béatrice Cabalé 06 74 02 37 28 / Olga Rozain 06 62 16 25 17

Page Au Jardin de la Forme sur le site www.sport-gascognetoulousaine.fr
[Facebook Au Jardin de la Forme](#)

AU JARDIN DE LA FORME SAISON 2023-2024 / **MAXI 3 séances en rose ou grisé**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym' Tonique 9h 25 - 10h 25 Salle du Lac	BABY GYM 10h 15- 11h Salle du Lac		Postural'Ball 9h15 - 10h15 Salle du Lac	Gym' Tonique 9h15 - 10h15 Salle du Lac
BABY GYM 10h 30 - 11h30 Salle du lac	Actigym'SENIOR 11h15 - 12h15 Salle du Lac	Gym' Douce 10h - 11h Salle du lac	BABY GYM 10h15 - 11h15 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	100 % PILATES 12h30-13h30 DOJO	Stretching Pilates Yoga 12h30 - 13h30 DOJO
Bungy pump 18h10 -19h10 Terrain du Courdé	Cross Training 18h 10 – 19h10 Gasco'Sports	Gym' Tonique 19h - 20h Gasco''Sports	Gym'Ball 16h40-17h40 Salle du Lac	
Séance enfant ou adulte à 18h En janvier Gasco'Sports		Gym' HOMMES 20h - 21h Gasco'Sports	PILATES 18h30 - 19h30 DOJO	

Les séances sont assurées pendant 35 semaines, du 11 septembre au 9 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 .Durée d'activité des séances BABY Gym: 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, à côté 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 Rozes, au rond point du collège Françoise Héritier

Terrain du Courdé, Croisement de l'avenue du Courdé et de l'avenue de la Vierge

<u>Tarifs 2023-2024</u> En €	licence	cours	TOTAL €	Possibilité de deux versements APRES accord de la trésorière règlement en Chèque
Un cours	28.20	111,80	140	
BABY Gym	18.00	122.00	140	
Multi-cours	28.20	156,80	185	3 séances MAXI en rose - grisé Sans limite sur Gasco'Sports
Forfait Jeune moins de 18 ans	20.60	69,40	90	Pass'Sport Conseil départemental Pass'Sport Ministère des Sports acceptés
Bénéficiaires du RSA	28.20	111,80	70	Sur présentation d'un justificatif, pour toutes les formules, dont la Gym'Câline

Coupons ANCV acceptés/ autres nous demander

REMISE FAMILLE

10 € 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 maximum dans les salles afin d'offrir à tous ses adhérents des bonnes conditions de pratique et de respecter les impératifs sanitaires