



## 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 :

<b>Aurélie Barthe</b>	diplômée DEUST STAPS, Métiers de la forme, Pilates II, Efformip
<b>Sandra Brignol-Cappelletto</b>	certifiée CQP ALS, ZUMBA, Filière enfant, Efformip Postural Ball®, Pilates II
<b>Joanna Izard</b>	BPJEPS ALS
<b>Aneta Guenand</b>	diplômée DEUST STAPS Métiers de la forme, Pilates II, Postural Ball®
<b>Dominique Le Gal</b>	licenciée STAPS Education, motricité, FFEPGV Gym'Câline
<b>Nathalie Marey</b>	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 Pratiquants	15 Pratiquants	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<sup>er</sup> 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](http://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
<b>Gym' Tonique</b> 9h 25 - 10h 25 Salle du Lac	<b>BABY GYM</b> 10h 15- 11h Salle du Lac		<b>Postural'Ball</b> 9h15 - 10h15 Salle du Lac	<b>Gym' Tonique</b> 9h15 - 10h15 Salle du Lac
<b>BABY GYM</b> 10h 30 - 11h30 Salle du lac	<b>Actigym'SENIOR</b> 11h15 - 12h15 Salle du Lac	<b>Gym' Douce</b> 10h - 11h Salle du lac	<b>BABY GYM</b> 10h15 - 11h15 Salle du Lac	<b>Actigym'SENIOR</b> 10h 30- 11h 30 Salle du Lac
<b>Gym Santé Adaptée</b> 11h30 - 12h30 Salle du Lac	<b>PILATES stretching</b> 12h15- 13h15 Salle du lac	<b>Gym' Douce</b> 11h05 - 12h05 Salle du lac	<b>100 % PILATES</b> 12h30-13h30 DOJO	<b>Stretching Pilates Yoga</b> 12h30 - 13h30 DOJO
<b>Bungy pump 18h10 -19h10</b> Terrain du Courdé	<b>Cross Training</b> 18h 10 – 19h10 Gasco'Sports	<b>Gym' Tonique</b> 19h - 20h Gasco''Sports	<b>Gym'Ball</b> 16h40-17h40 Salle du Lac	
Séance enfant ou adulte à 18h En janvier Gasco'Sports		<b>Gym' HOMMES</b> 20h - 21h Gasco'Sports	<b>PILATES</b> 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 <b>APRES accord de la trésorière</b> <b>règlement en Chèque</b>
<b>Un cours</b>	28.20	111,80	<b>140</b>	
<b>BABY Gym</b>	18.00	122.00	<b>140</b>	
<b>Multi-cours</b>	28.20	156,80	<b>185</b>	<b>3 séances MAXI en rose - grisé</b> Sans limite sur Gasco'Sports
<b>Forfait Jeune</b> moins de 18 ans	20.60	69,40	90	Pass'Sport Conseil départemental Pass'Sport Ministère des Sports acceptés
<b>Bénéficiaires du RSA</b>	28.20	111,80	<b>70</b>	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