

Vous souhaitez reprendre une activité physique après vos vacances, rejoignez vite Fitness - Entente Sportive de Genech pour

Des cours complets qui musclent et raffermissent le corps dans la bonne humeur et la convivialité.

Travail du cardio et renforcement musculaire de tout le corps (cuisses, abdos, fessiers, bras, dos), stretching.

La cotisation annuelle est de :

- **85 euros** pour les Genechois (soit sur une base de 100 h de cours par an, 0.85 cents/h si vous assistez aux 3 cours, 2.55 euros/h si vous assistez à 1 cours)
- **90 euros** pour les extérieurs (soit sur une base de 100 h de cours par an, 0.90 cents/h si vous assistez aux 3 cours, 2.70 euros/h si vous assistez à 1 cours)

payable uniquement par chèque libellé à l'ordre de « Fitness Gymnastique Volontaire de Genech ».

Possibilité de règlement en trois chèques à encaissements différés : à l'inscription, en novembre 2020 et en janvier 2021

Merci de régulariser votre adhésion **dés participation à votre 3^{ème} cours** et de nous fournir **une attestation responsabilité civile en cours de validité** et **une attestation médicale d'aptitude à la pratique sportive** (de moins de 3 mois).

Nous vous rappelons qu'il est impératif de vous munir **de chaussures à semelles blanches qui devront être portées uniquement dans la salle.**

Vu le contexte sanitaire, merci de venir à chaque séance avec **votre tapis personnel** (un tapis pourra vous être prêté par l'association moyennant caution et sera à amener à chaque séance).

Les inscriptions seront prises au début de chaque cours.

Merci de respecter le protocole sanitaire.

Cordialement

Virginie RENARD – Présidente de l'Association
Brigitte RENARD – Trésorière
Sarah RENARD – Secrétaire

Fitness Genech

Lieu : Salle Omnisports
(Face à l'Institut) - Genech

MARDI

- 19h00 à 20h00 ▣ renforcement musculaire de tout le corps
- 20h00 à 21h00 ▣ stretching

JEUDI

- 10h30 à 11h30 ▣ Gym douce, stretching et étirements pour tous

REPRISE DES COURS :

MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

**Pour plus d'informations contactez-nous
au : 06.86.18.91.02 ou 06.84.47.58.59**

**ou rejoignez-nous sur
Facebook : Fitness Genech**

