

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ville .....

Tél .....

Tél portable .....

Courriel .....

Choix du cours **Cardio** - **Abdos** (entourer)

Date naissance ...../...../.....

Date : .....

Signature de l'adhérent ou l'un des parents pour les mineurs :

.....  
J'atteste avoir pris connaissance et accepte les conditions générales figurant au verso.

- Bulletin d'inscription
- Un chèque de 145 € ou 160 € à l'ordre du comité des fêtes
- Certificat médical **obligatoire\*** de moins d'un mois  
(\* Voir conditions générales au verso)

**A envoyer à :**

Mme Chantal Hoegen  
Route de Puard 317  
74890 Brenthonne

**Comité des Fêtes  
de  
BRETHONNE**

Présidente : Mme Chantal Hoegen  
Tél : 04.50.39.46.32

**Renseignements cours de gym :**  
04.50.39.46.32 ou par courriel  
comitedesfetesbrenthonne@gmail.com  
www.comite-des-fetes-brenthonne.com

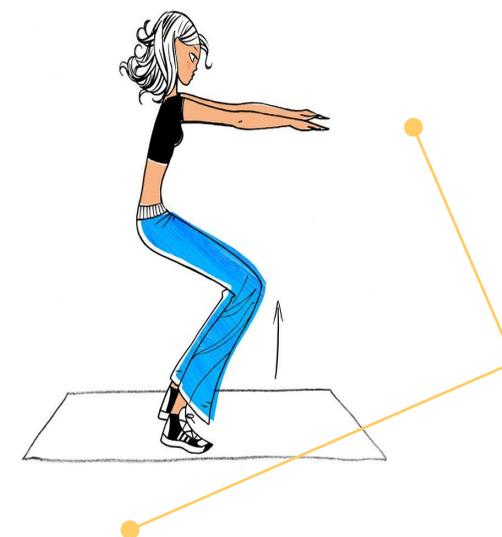
Le comité des fêtes se réunit chaque 1er vendredi du mois dans la salle située sous la mairie.

Vous y êtes tous les bienvenus pour participer à l'organisation des manifestations de notre commune.

Nous sommes à l'écoute de vos idées pour mettre en place de nouvelles activités qui n'ont qu'un seul but : vous faire plaisir !

**Retrouvez toute notre actualité sur :**  
**www.comite-des-fetes-brenthonne.com**

**COURS DE  
GYM  
(Cardio et Abdos)  
A BRETHONNE**



**A fond la forme  
depuis 10 ans !**

**Renseignements :**  
Tél. : 04.50.39.46.32  
comitedesfetesbrenthonne@gmail.com  
www.comite-des-fetes-brenthonne.com

## CARDIO

Jeudi-19h30

### Cardio :

Cours faisant intervenir des gestes de base, ainsi que des enchaînements plus avancés. Ces chorégraphies effectuées sur des supports musicaux variés vous permettront de développer vos capacités de coordination et d'élargir progressivement le répertoire gestuel de cette danse sportive.

Cette activité permet d'améliorer sa résistance à un effort cardio vasculaire et produit une tonification du corps.



## BODY SCULPT

Jeudi-20h30



### Abdos/Renforcement musculaire :

Séance de renforcement musculaire permettant de galber les jambes, de raffermir hanches et ventre, et de tonifier l'ensemble du buste.

Des gestes faciles à ressentir et respectant les capacités articulaires de chacun avec une évolution progressive tout au long de la saison.

Cours tout niveau ouvert à toutes personnes souhaitant retrouver du tonus musculaire et se détendre.

### Vacances scolaires

- 19 octobre au 3 novembre 2019
- 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020
- 22 février au 8 mars 2020
- 18 avril au 03 mai 2020
- Coupure en juillet et août 2020

## Conditions générales

### Horaires :

Cardio : Jeudi à 19h30  
Body sculpt : Jeudi à 20h30

Du jeudi 5 septembre 2019 au jeudi 25 juin 2020, hors vacances scolaires et jours fériés.

**Durée :** 55 minutes

**Pour qui :** Adultes, dès 16 ans

**Professeur diplômée :** Mme Nathalie Lebon

**Lieu :** ancienne salle polyvalente de Brenthonne (pas de vestiaire à disposition).

**Tarifs :** 145 € Habitants de Brenthonne

160 € Habitants des Autres communes

pour la saison donnant accès à 1 ou 2 cours du jeudi, à régler en début de saison.. Il est possible de participer à un cours d'essai.

(Inscriptions en cours d'année : Prix est déterminé par trimestre. Un trimestre entamé est un trimestre dû)

### Matériel à charge du participant :

- Serviette ou linge
- Chaussures de sport d'intérieur
- Une bouteille d'eau
- Certificat médical **obligatoire** \* datant de moins d'un mois attestant son aptitude à la pratique des activités de fitness.

\* Nous déclinons toute responsabilité en cas de problème médical si le certificat n'a pas été remis par l'adhérent en début d'année scolaire.

### Remboursement :

Au prorata-temporis sur présentation d'un certificat médical attestant l'inaptitude à un exercice physique pour une durée d'au minimum 3 mois.

**NB :** L'adhérent ne peut prétendre à aucun remboursement en cours d'année, si le certificat médical obligatoire n'a pas été remis lors de l'inscription.