Cardio :

Cours faisant intervenir des gestes de base, ainsi que des enchaînement 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.

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.

En signant le bulletin d'inscription ci-joint, vous attestez avoir pris connaissances des conditions générales et les acceptez.

Pour valider votre inscription, merci de nous apporter :

- Le Bulletin d'inscription dûment rempli
- Votre règlement par chèque de 165 € ou 180 € (selon votre commune) à l'ordre du comité des fêtes de Brenthonne
- Votre certificat médical obligatoire * daté de moins d'un mois (* Voir conditions générales au verso)

Rentrée Sportive à Brenthonne

Cours de Gym Adultes

Cardio et Renforcement musculaire

Année 2025-2026

A fond la forme depuis.

15 déjà ! ans

Ancienne Salle Polyvalente

Renseignements et Inscriptions :

06.68.33.61.48
comitedesfetesbrenthonne@gmail.com
www.comite-des-fetes-brenthonne.com

Conditions Générales :

Horaires :
Cours Cardio : Jeudi soir à 19h30
Cours Abdos : Jeudi soir à 20h30
Du jeudi 18 septembre 2025 au jeudi 25 juin 2026
(hors vacances scolaires et jours fériés)

Professeure diplômée : Mme Nathalie Lebon

Lieu : ancienne salle polyvalente de Brenthonne

Tarifs : **165 € Habitants de Brenthonne**
180 € Habitants des Autres communes
Donnant accès à 1 ou 2 cours du jeudi (2ème cours offert)
A régler à l'inscription par chèque à l'ordre du comité des fêtes
(Possibilité de faire 2 ou 3 chèques en début d'année)
Un cours d'essai gratuit possible.

Matériel à charge du participant :
- Une Serviette ou un linge éponge
- Chaussures de sport d'intérieur
- Une bouteille d'eau
- Un petit coussin et un foulard
- 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. (Sous réserve toutefois que le certificat médical obligatoire du début d'année ait bien été donné)

Sportivement Vôtre !

Le Comité des Fêtes de Brenthonne

(Partie à découper, à compléter et à nous retourner)

BULLETIN D'INSCRIPTION 2025/2026

Nom ……

Prénom ……

Adresse ……

CP ville ……

Téléphone ……

E-mail ……

Date naissance ……/……/……

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

Date :……

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

……