


# GYMNASTIQUE STRETCHING/FULL BODY

ACTIVITES	CONTENU	JOURS	HORAIRES	LIEU
GYM DOUCE	La gym douce préserve votre autonomie et votre bien-être, grâce à des mouvements accessibles et sans impact. Elle lutte contre les douleurs articulaires, renforce les muscles profonds. Elle s'adapte à tous.	LUNDI	17H00 – 18H00	 SALLE DE GYM 1 Avenue Pasteur 84130 LE PONTET
		MARDI	09H00 – 10H00	
		JEUDI	09H00 – 10H00	
GYM TRADITIONNELLE	Cours de renforcement musculaires permettant de sculpter le corps (travail avec des barres, poids, élastiques....	MARDI	10H00 – 11H00	
		JEUDI	10H00 – 11H00	
		VENDREDI	09H00 – 10H00	
FULL BODY	C'est un entraînement où l'ensemble de la musculature est sollicitée au travers d'exercices intenses. Chaque cours est différent en fonction de l'entraînement cardio, renforcement musculaire... (Ballons, barres de musculation, poids, élastiques	LUNDI	18H00 – 19H00	
		LUNDI	19H00 – 20H00	
		MERCREDI	18H00 – 19H00	
STRETCHING	Pratique corporelles destinées à développer la souplesse, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.	MERCREDI	17H00-18H00	
		JEUDI	17H00-18H00	
		JEUDI	18H00-19h00	
		VENDREDI	10H00-11H00	

## TARIFS

	PONTETIENS	NON PONTETIENS
	<b>Tarifs à l'année de septembre à juin</b>	
1h par semaine	125€	235€
2h par semaine	155€	285€
3h par semaine	185€	335€
<b>Tarifs à l'année de septembre à juin</b>		
1h par semaine	95€	190€
2h par semaine	115€	215€
3h par semaine	135€	245€

**Le paiement s'effectuera directement au guichet Unique situé au centre Administratif Municipal, 2 allée de Fargues – 84130 Le Pontet (espèces, chèque, carte bleue) après avoir déposé votre dossier d'inscription.**



- Le questionnaire de santé « QS-Sport » dûment rempli
- Et/ou 1 certificat médical (si plusieurs OUI aux questions)
- 1 enveloppe timbrée
- L'assurance de responsabilité civile
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois.



Renseignements au 04.90.31.66.01 (numéro 4)

[Sport@mairie-lepontet.fr](mailto:Sport@mairie-lepontet.fr)  
[www.ville-lepontet.com](http://www.ville-lepontet.com)

