

# REPRISE DES COURS LE LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018

## Documents nécessaires à l'inscription :

La Fiche de renseignements jointe qui sera signée (mail très lisible SVP)

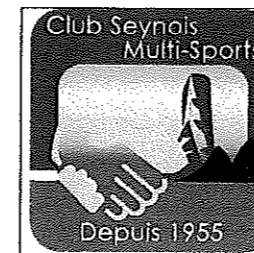
Un Certificat médical, délivré par votre médecin de moins de 3 mois

Montant de l'adhésion 122 € (par chèque à l'ordre du CSMS/GV) : **deux cours par semaine pour l'année.**

La cotisation est payable en une fois et non remboursable sauf cas exceptionnel examiné par le bureau

Pour chaque cours supplémentaire, ajouter 10 € pour l'année,

2 Enveloppes timbrées à votre adresse (AG et ré-inscription) si vous n'avez pas de e-mail.



# CSMS

## Section Gymnastique Volontaire

Contact : JULLIAN Marie-Paule – Présidente

Tel : 06 14 07 87 82 ou 04 94 87 93 61

e-mail : mpjulliangv@hotmail.com

### Programme établi sous réserve de modifications par les services municipaux.

Inscriptions	Nouvelles inscriptions
<p>Le dossier complet sera envoyé à :</p> <p><b>Mme JULLIAN Marie-Paule</b>  <b>259 chemin de Chateaubanne</b>  <b>83500 LA SEYNE sur MER</b></p> <p>avant le 02 septembre 2018</p>	<p>- stand CSMS GV « centre Leclerc quartier Léry » à La SEYNE / Mer :                      - Le samedi 01/09/2018 de 09h30 à 18h00</p> <p>- stand CSMS GV « forum des associations » complexe Langevin                      Le 8 septembre à partir de 10h00</p> <p>-Egalement permanences au Stade SCAGLIA :                      - Les mercredis 12, 19 et 26 septembre 2018 de 17h00 à 18h00                      - Tous les premiers mercredis de chaque mois de 17h00 à 18h00</p> <p>- Renseignements au : 0614078782 ou 0494879361                      ou Courriel : mpjulliangv@hotmail.com</p>

PROGRAMME DE LA SAISON 2018 – 2019				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle polyvalente LERY <b>PILATES</b> Xavier (1) 12h15-13h15	Salle GUIMIER <b>GYM</b> Julie (9) 08h45 - 09h45 (10) 10h00 - 11h00 (11) 11h00 - 12h00	Salle réunion n°4 Scaglia <b>YOGA-BIEN ETRE</b> Fany (15) 09h30-10h30 (15b) 11h00-12h00	Salle GUIMIER <b>GYM</b> Julie (20) 08h45 - 09h45 (21) 10h00 - 11h00 (22) 11h00 - 12h00	Salle GUIMIER <b>GYM</b> Emilie (28) 08h45 - 09h45 (29) 10h00 - 11h00 (30) 11h15 - 12h15
Gymnase LANGEVIN <b>GYM</b> Emilie (2) 12h00 - 13h00			Salle GUIMIER <b>YOGA- BIEN ETRE</b> Fany (23) 15h00-16h00	Gymnase LANGEVIN <b>PILATES</b> Delphine (31) 12h00 - 13h00
Salle GUIMIER <b>STRETCHING</b> <b>GYM DOUCE</b> Sophie (3) 15h15 - 16h15		Salle GUIMIER <b>QI GONG</b> Ghislaine (16) 14h00 - 15h00	Ecole PAGNOL <b>GYM</b> Panchita (24) 17h15-18h15	Salle GUIMIER <b>GYM</b> Xavier. (32) 14h30 - 15h30
Salle GUIMIER <b>GYM</b> Xavier (4) 16h15 - 17h15		Salle GUIMIER <b>TAI-CHI</b> Ghislaine (17) 15h15 - 16h15	Salle réunion n°4 Scaglia <b>ZUMBA</b> Xavier (25) 17h00 - 18h00	Salle réunion n°4 Scaglia <b>COUNTRY</b> Emilie (33) 17h00 - 18h00
Salle GUIMIER <b>GYM CHINOISE</b> Delphine (5) 17h15 - 18h15				
Ecole PAGNOL <b>GYM</b> Salle polyvalente Martine (6) 17h15-18h15	Salle GUIMIER <b>PILATES</b> Delphine (36) 17h00 - 18h00	Ecole Malsert 2 <b>GYM</b> Martine (18) 17h00 - 18h00	Salle GUIMIER <b>GYM</b> Martine (12) 17h00 - 18h00 (13) 18h00 - 19h00	Salle polyvalente LERY <b>PILATES</b> Xavier (34) 17h00 - 18h00
Ecole Malsert 2 <b>GYM</b> Panchita (7) 17h15 - 18h15				
Salle réunion Scaglia <b>CLAQUETTES</b> Max (8) 18h00 - 19h00	Salle GUIMIER <b>PILATES</b> Delphine (14) 18h00 - 19h00	Salle GUIMIER <b>MODERN JAZZ</b> Emilie (19) 18h30 - 19h30	Gymnase RENAN <b>DANSES EN LIGNE</b> Brigitte (26) 19h30 - 20h30  -DANSES EN COUPLES Brigitte (27) 20h30 - 21h30	Salle polyvalente LERY <b>ZUMBA</b> Xavier (35) 18h00 - 19h00
Salle réunion Scaglia <b>CLAQUETTES(débutants)</b> Max (8bis) 19h00 - 20h00				

### REGLES de VIE :

- En général, les cours dans les locaux scolaires n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances, par contre, dans les installations sportives municipales, cela sera en fonction des autorisations reçues de la mairie et de la disponibilité des professeurs.
- Les personnes désirant un reçu de leur adhésion doivent le demander à l'inscription.
- Envoyer un mail ou un mot pour une absence prolongée.
- Les cours seront ouverts s'il y a suffisamment d'inscrits (10 minimum).
- Veillez respecter votre choix de cours ; tout changement pendant la saison doit obtenir l'accord du bureau ;
- L'utilisation des salles est susceptible de modifications en fonction d'évènements imprévus .
- Aucune inscription ne sera faite pendant les cours.
- Les salles de sport sont mises à notre disposition par la municipalité. Obligation d'en respecter le règlement et l'utilisation..
- Durant les cours, aucune personne non adhérente à la section ne peut s'y trouver, en particulier des enfants même accompagnés
- Veillez vous munir d'un tapis de sol pour vos cours

- La mixité est de règle.
- Une tenue confortable est recommandée.
- Les conversations entre adhérents ne doivent pas être une gêne. ni pour le professeur