



GYM FITNESS Adultes & Seniors:

DESCRIPTIF DU COURS:

Découvrir et ressentir son corps en mouvement.

Maintenir et améliorer sa capacité cardiovasculaire, sa mobilité articulaire & sa souplesse musculaire.

CONTENU:

Echauffement cardio-vasculaire adapté à chaque personne selon son niveau.

Renforcement musculaire sous diverses formes avec ou sans accessoires.

Relaxation guidée.

OBJECTIF:

Avoir plaisir à pratiquer une activité physique en groupe.

Améliorer sa capacité cardiovasculaire, sa force et sa souplesse musculaire et articulaire.

CONDITIONS DE PARTICIPATION:

Assurance accident :

Prendre les dispositions nécessaires à titre privé pour votre couverture accident.

Assurance maladie :

En cas d'absence au cours pour raison maladie ou accident, je vous prie de m'en informer le plus tôt possible. La situation sera évaluée au cas par cas.

PRESENCES / ABSENCES au cours:

Un contrôle des présences sera régulièrement effectué.

En cas d'absence, le cours ne sera pas remboursé. Vous avez le choix de participer le au cours Yoga-Pilates selon l'horaire proposé.

PAIEMENT DU COURS:

Le paiement du cours se fait mensuellement au début du mois pour le mois en cours.

Je vous prie de confirmer votre inscription en signant le document "Conditions de participation au cours".

Blaise

Votre signature: