

**Cuisses Abdo
Fessiers**

**Section
GYM**



Lectra

2019 - 2020
saison

Stretching





LES COURS

Cours collectifs
mixtes assurés
par : **Annick**



- Renforcement abdo-fessier, gainage, step, stretching
- Cours en musique sur 8 temps (sauf stretching)

LIEU, HORAIRE, DATES

Gymnase du
Bouzet (Cestas),
face hôtel Kyriad

De 12h00 à 13h00

MARDI
JEUDI
VENDREDI

De septembre
à fin 1^{ère} semaine
juillet

y compris pendant
les vacances
scolaires

Reprise des cours le
mardi 3 septembre 2019

PROGRAMME

| MARDI (12h à 13h) | JEUDI (12h à 13h) | VENDREDI (12h à 13h) |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| ABDO-FESSIER JAMBES BRAS DOS <i>(salle de gym)</i> | STEP <i>(salle de karaté)</i> | STRETCHING <i>(salle de gym)</i> |

- PROGRAMME **OR** 3 COURS
- PROGRAMME **ARGENT** 2 COURS
- PROGRAMME **BRONZE** 1 COURS

3 cours d'essai gratuits : 1 mardi, 1 jeudi, 1 vendredi

COMPOSEZ VOUS-MÊME VOTRE PROGRAMME

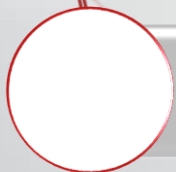
- Programme **OR : les 3 jours (mardi, jeudi, vendredi)**
- Programme **ARGENT : 2 jours au choix***
- Programme **BRONZE : 1 jour au choix***

* Vous pourrez venir quand il vous plaira dès lors que vous respectez votre contrat de nombre de jours. Par exemple pour le programme **ARGENT**, vous pourrez venir un mardi et un jeudi puis, la semaine suivante, un jeudi et un vendredi. Le panachage est possible d'une semaine sur l'autre. Idem si vous choisissez le programme **BRONZE**

Inscription possible à tout moment dans l'année (au tarif sur l'année)



Programme OR



Programme ARGENT



Programme BRONZE

TARIFS POUR L'ANNEE

ADHERENTS LECTRA

ADHERENTS HORS LECTRA

109€

164€

82 €

123€

55 €

82€

Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € à ajouter. Si vous adhérez à une autre section, ces frais ne sont à acquitter qu'une seule fois

Règlement par chèque à l'ordre de CE Lectra ou en espèces ou par CB

Prix unique pour l'année quelle que soit la date d'inscription (pas de prorata)

MATERIEL

Le kit de matériel est fourni pas la section gym (sauf steps prêtés par la commune de Cestas).

Il est disponible au CE, s'adresser aux assistantes.

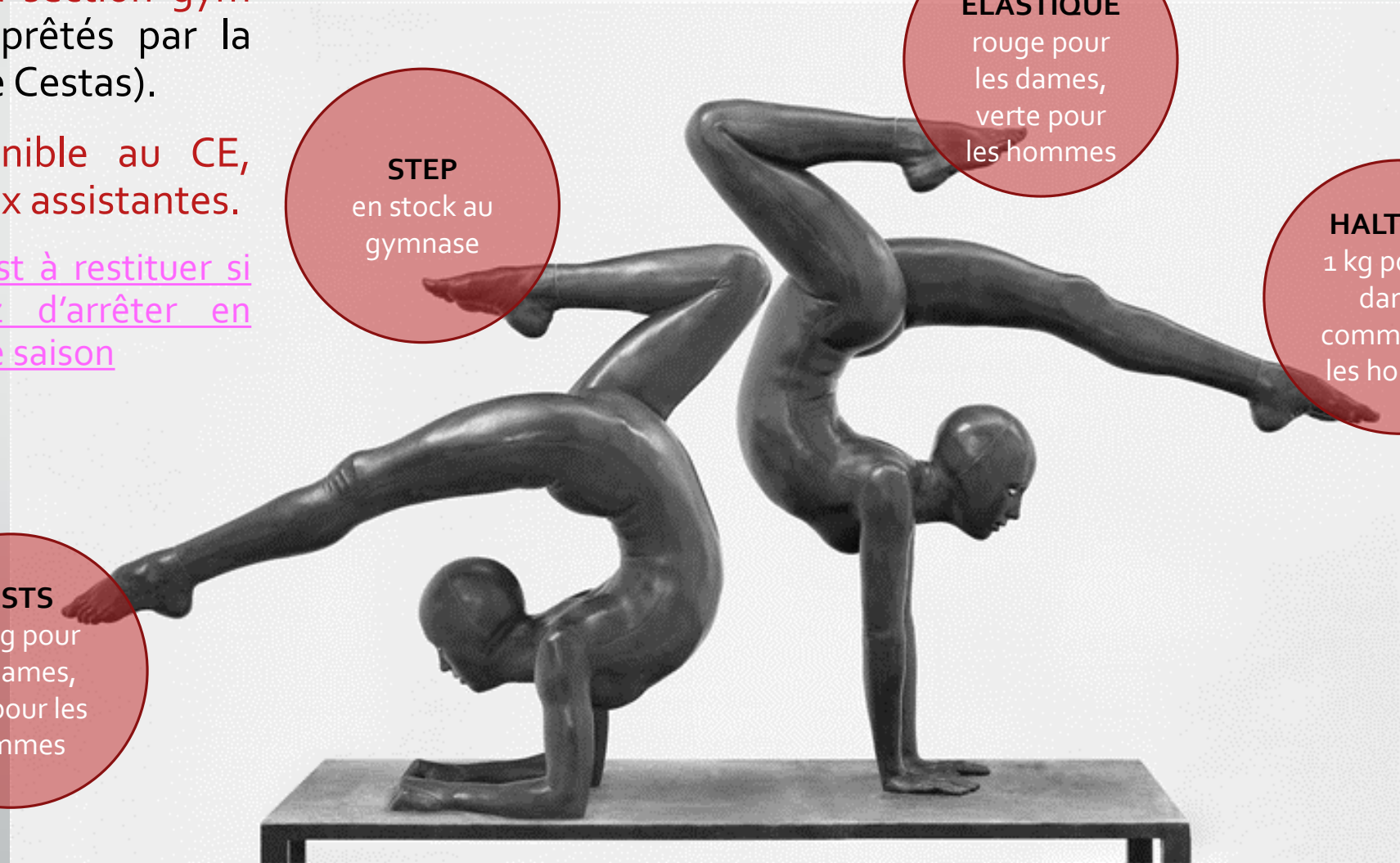
Le matériel est à restituer si vous décidez d'arrêter en cours ou fin de saison

LESTS
0,5 kg pour les dames,
1 kg pour les hommes

STEP
en stock au gymnase

BANDE ELASTIQUE
rouge pour les dames,
verte pour les hommes

HALTERES
1 kg pour les dames
comme pour les hommes



RECOMMANDATIONS #important

A l'heure, tu seras

Afin de les préserver des dégradations et incivilités diverses, les salles sont ouvertes par le gardien du complexe sportif vers 11h55 et refermées vers 13h15

Le matériel, tu rangeras

Les tapis et steps doivent être remis à leur place après utilisation

La salle de karaté (salle avec plancher), avec chaussures parfaitement propres tu utiliseras

Cette salle est utilisée par des personnes pratiquant un sport pieds-nus. Utiliser des chaussures propres afin de ne pas laisser sable, petits cailloux, petits morceaux de verre, etc.

La sensibilité des enfants, tu respecteras

Il est recommandé de respecter les horaires des cours afin de ne pas se trouver dans les vestiaires en même temps que les enfants. Il faut donc quitter les salles et vestiaires avant 13h00. Les Messieurs doivent éviter de se trouver torse-nu en présence des enfants

TENUE DE SPORT CONSEILLEE

- Short, survêtement, t-shirt
- Prévoir serviette de bain ou tapis de gym
- Chaussures de sport **interdites** sur le praticable pour les cours du mardi et du vendredi (rester pieds-nus ou en socquettes)
- Chaussures de sport **admises pour les cours de step le jeudi** (cours pratiqués dans une salle différente avec plancher) MAIS A CONDITION QU'ELLES SOIENT PROPRES AFIN D'EVITER DE DEPOSER SABLE, PETITS CAILLOUX, PETITS MORCEAUX DE VERRE, etc. dans la salle qui est aussi utilisée par des personnes pratiquant des sports pieds nus (karaté, etc.)

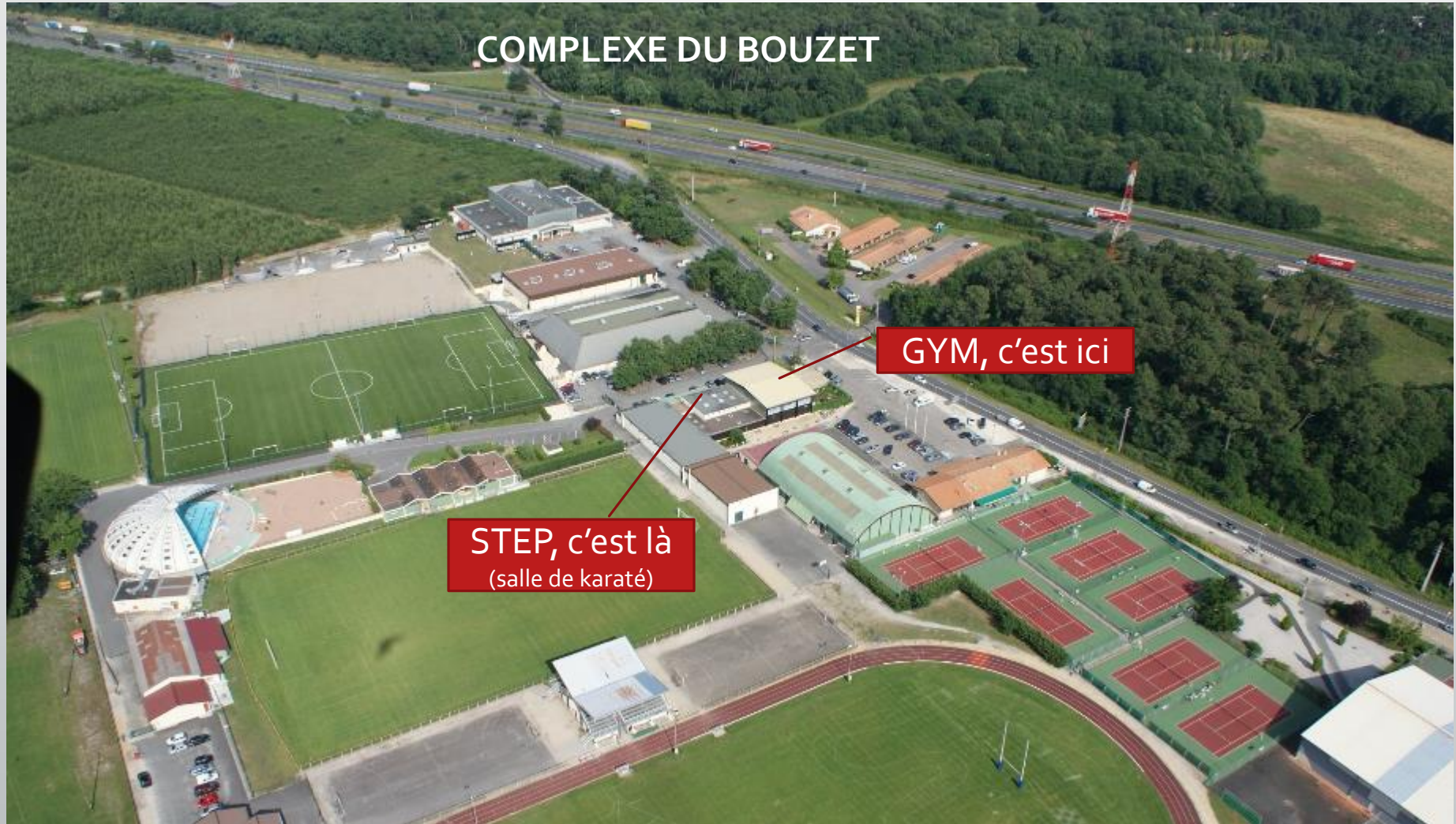
Veillez svp prévoir obligatoirement des chaussures aux semelles parfaitement propres

EQUIPEMENT DU GYMNASSE

- Vestiaires dames et hommes, toilettes, douches
- Parking gratuit



PLAN D'ACCES



COMPLEXE DU BOUZET

GYM, c'est ici

STEP, c'est là
(salle de karaté)

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Renseignements :
Sylvie Canon,
responsable
section gym
(05.57.97.80.40)

Inscription : En
ligne sur le site du
CE Lectra
www.celectra.fr

**Personne hors
Lectra :** Auprès de
Sylvie Canon
s.canon@lectra.com

À bientôt sur le praticable !