

Nom : Prénom :  
Portable : E-mail :

### Au GYMNASE GUYNEMER :

- **Mardi 20h30 à 21h45**

### TARIF 1 séance hebdomadaire : 140€/an

Réductions accordées selon quotient familial :

Si < 580 : 90€

si < 880 : 110€

si < 1380 : 130€

### Adhésion au CSC du Neuhof : (choix à entourer) :

individuelle: 5€      ou      famille: 10€

Adhésion	.....€
Participation annuelle	.....€
<b>Montant total</b>	.....€

**Règlement:** chèque bancaire, espèces, ANCV facilité de paiement en 3 chèques encaissés en début de trimestre. Séance découverte offerte. Séances assurées hors vacances scolaires **du 28 septembre 2021 au 1er juillet 2022** et sur zoom en cas de besoin.

**Conformément à la nouvelle réglementation, un pass sanitaire valide doit être présenté au début de chaque séance.**

**Pour l'inscription :**

**Certificat médical de non contre-indication** à la pratique du Body fitness adhésion CSC & cotisation, ainsi que l'attestation CAF si réduction à appliquer.

Le **body fitness** permet de muscler toutes les parties du corps, notamment grâce aux burpees (un geste qui ressemble au saut de la grenouille) et au gainage qui sont des exercices complets. N'oubliez pas qu'un bon renforcement musculaire permet de brûler plus de calories au repos



Une séance de **stretching** permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous jacentes et ainsi les soulager.

**Animatrice :** Audrey, diplômée CQP ALS Activités gymniques d'entretien et d'expression, formation initiale danse classique, jazz, cabaret, certifiée en Pilates et Yoga fondamentale depuis 2017 spécialisée séniors, femmes enceintes, post thérapie et petit matériel. Retrouvez tous les infos sur [www.cscneuhof.eu](http://www.cscneuhof.eu)