

Matériel mis à votre disposition
pendant les cours.



Entraînement
cardio

Fitball

Matériel de
charge

Matériel de
résistance

Vélo aquatique

Atelier Equilibre

TARIFS SAISON 2015-2016

Adhésion (gym/activités nautiques)

VILLERS-COTTERETS

GYM

◆ Adultes	120 €
◆ -18 ans et étudiants	95 €
◆ Seniors (60 ans et +)	95 €
Actigym'seniors	
◆ Forfait "Couple" Adultes	220 €
◆ Forfait "Couple" Seniors	170 €



AQUAGYM

◆ Adhésion "Piscine" seule	40 €
◆ Carte 10 entrées	50 €
◆ Duo carte aquagym + vélo	100 €

VELO AQUATIQUE

◆ Carte 10 entrées	70 €
◆ Déjà licenciés gym :	
Ne payer que la carte 10 entrées	

VILLAGES

◆ Ambleny	95 €	◆ Haramont	95 €
◆ Villers-Hélou	95 €	◆ Forfait Villages + Villers	155 €

Tous les cours ont lieu à la salle annexe Jacques Gatineau

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception Gym Volontaire - Imp. Afip 03 23 96 13 48



SPORT SANTÉ

Sport pour tous

A Villers-Cotterêts et les villages :
Ado (Dès 16 ans,) adultes et seniors



LE GYMNASTE COTTEREZIEN

Programme 2015-2016

ACTIVITES CARDIO

- Step
- Zumba
- Cardio Training



REPRISE DES COURS LUNDI 14 SEPTEMBRE 2015

GYM DOUCE

- Gym "Bien-Etre"
- Gym "Seniors"
- Stretching



ACTIVITES NAUTIQUES

- Aquabike
- Aquagym



MUSCULATION

- Renforcement musculaire
- Power Training
- Body Gym



NOUVEAUTE 2015-2016

- Fitball



UN COMITÉ ET
UNE FÉDÉRATION
A VOTRE ÉCOUTE

Bénéficiez de 2 séances d'essai gratuites. (Hors activités nautiques)

Le Gymnaste Cotterézien

12 rue des Saules - 02600 Villers-Cotterêts

Tél. 06 82 94 37 74 - Courriel : gymvillers02@yahoo.fr

Site Internet : <http://gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com>

PLANNING VILLERS-COTTERETS

Lundi

- 17h-18h : Renforcement musculaire
- 18h-19h : Renforcement musculaire
- 19h-20h : Stretching

Mardi

- 12h-13h : Aquagym et aquabike
- 16h30-17h30 : Gym Séniors
- **17h30-18h30 : Fitball NOUVEAU !**
- 18h30-19h30 : Gym Tendance
- 20h-21h : Aquagym et aquabike **NOUVEL HORAIRE**

Mercredi

- 12h15-13h15 : Multigym
- 17h30-18h30 : Cours à thèmes
- 18h30-19h30 : Renforcement musculaire

Jeudi

- 16h30-17h30 : Gym Bien-Etre
- 17h30-18h30 : Body Gym
- 18h45-19h45 : Step
- 19h45-20h45 : Zumba
- 20h-21h : Aquagym et aquabike **NOUVEL HORAIRE**

Vendredi

- 12h-13h : Aquagym et aquabike

◆ Comment réserver votre séance d'aquabike ? :

Contacter le **03.23.72.52.27 de 11h45 à 13h** les mardi et vendredi pour prendre rendez-vous.
Pour réserver une séance le mardi midi, appeler le vendredi midi précédent.

◆ Comment annuler votre séance d'aquabike ? :

Une adresse mail à votre disposition => aquabikevillerscotterets@gmail.com

Info piscine : Une séance non annulée est décomptée de votre carte.

PLANNING VILLAGES

Ambleny

- Mardi 10h30 à 11h30

Haramont

- Lundi 19h15 à 20h15

Villers-Hélon

- Mercredi 19h à 20h

Inscriptions :

- ◆ Permanences Villers : Vendredi 4, 11 et 18 septembre de 14h à 19h (Salle Bourdon).
- ◆ Permanences Villages aux lieux et heure de cours :



Ambleny : Mardi 8 septembre 2015 de 10h30 à 11h30

Haramont : Lundi 7 septembre 2015 de 19h15 à 20h15

Villers-Hélon : Mercredi 9 septembre 2015 de 19h à 20h

Ou par courrier à l'adresse suivante :

Mme Marie-France Dubois - 1, Résidence Le Gaillard - 02600 Corcy
ou sur Internet : <http://gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com>

Merci de joindre 2 enveloppes timbrées libellées à votre adresse.

- ◆ Un certificat médical de moins de trois mois en précisant la/les activité (s) choisie (s).
- ◆ Certificat **OBLIGATOIRE** pour la pratique de l'aquagym et vélo aquatique.
- ◆ Une photo d'identité pour les nouvelles inscriptions.
- ◆ Le règlement de votre adhésion
- ◆ Votre badge de la saison précédente.

Seuls les dossiers complets seront acceptés.

Aucune inscription ne sera prise en salles ni en piscine en septembre.

Règles d'hygiène et conseils :

- ◆ Une serviette obligatoire pour la protection des tapis.
- ◆ Des baskets propres et sèches.
- ◆ Une bouteille d'eau.
- ◆ Douche obligatoire avant l'entrée dans le bassin.
- ◆ La régularité de votre entraînement permettra d'entretenir votre capital santé.

Merci de présenter votre badge à chaque séance.