



Fitness - Inscription 2010-2011

Gymnastique d'Entretien - Mise en forme
(abdos, fessiers, stretching, musculation, étirements, gym douce, etc)

Gym-Tonic (gym band, step, élasti-band...)

Aérobic (loisir et compétition)

Tous nos cours sont mixtes

Site : <http://www.seyssinet-gymnastique.com>
Email : acsgym.seyssinet@sfr.fr

le 30 juillet 2010

Les vacances d'été c'est formidable, mais elles ont une fin. Septembre pointe son nez, l'année sportive également et l'équipe de l'A.C.S. Gym sera là pour vous accueillir.

Nos cours de gymnastique pour adultes femmes, hommes (d'adolescents aux séniors) vont reprendre dès **le 6 septembre** donc pas de temps à perdre !! En tant qu'adhérent 2009-2010 vous êtes prioritaire pour le choix de vos cours et horaires qui correspondent le mieux à votre attente (places limitées dans certains cours).

Afin de vous faire garder la forme, **Franck, Marie Louise, Isabelle, Gaëlle, Nicolas** nos cadres diplômés (dynamiques et sympathiques) seront heureux de vous retrouver et de vous accompagner pour une nouvelle année. Ils seront attentifs et à votre écoute.

Inscriptions prises à : **L'Ensemble sportif J. GUETAT** (salle spécialisée)
Avenue Pierre de Coubertin - SEYSSINET PARISET – tél. 04.76.21.00.67

- du 17 août au 31 août 2010 : 17 heures à 19 h 00,
- à compter du 1^{er} septembre 2010 : 17 heures à 19 h 30.

Pour votre inscription vous devez impérativement vous munir :

Important

- ♦ **du document d'inscription joint complété ; vous pouvez également le télécharger sur notre site,**
- ♦ **d'un certificat médical récent (obligatoire) de non contre indication à la gymnastique,**
- ♦ **du règlement(s) pour adhésion annuelle forfaitaire, cotisation, assurance, frais de gestion**
(enveloppes, timbres, convocations assemblée générale, fêtes du club, manifestations diverses, etc...),
Sont acceptés : chèques vacances, carte M.R.A. - lycéen et chèque Isère - collégien.

Nous vous invitons à respecter les dates et les horaires proposés ci-dessus ; néanmoins, si ces plages horaires ne sont pas compatibles avec votre emploi du temps, vous pourrez toujours faire votre inscription après le 4 septembre à l'ensemble sportif J.GUETAT **de 17 h.00 à 19 h.30**. Vous pouvez également nous contacter à cet horaire au n° de téléphone indiqué ci-dessus, par e .mel (acsgym.seyssinet@sfr.fr).

Forum des animations : Gymnase Nominé (près du collège), **samedi 4 septembre 2010** de 14 h.00 à 18 h.00.

N'oubliez pas que nous assurons également tout au long de l'année, par des cadres diplômés :

- des cours de gymnastique loisir pour tous les enfants (à partir de 2 ans),
- des cours pour nos sections de compétitions filles et garçons (GAM, GAF, GR, Aérobic).

En espérant avoir toujours votre confiance, l'équipe de l'A.C.S. Gymnastique vous attend pour cette nouvelle saison et reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire. Sportivement.

Le Président

François BRUYNINCKX

Au dos, questionnaire FITNESS
à renseigner et à retourner S.V.P., ⇨⇨⇨⇨⇨⇨⇨

Retrouvez ces informations sur :
www.seyssinet-gymnastique.com

Questionnaire - 2010-2011

Etes vous satisfait (e) des cours qui vous sont proposés ?

.....
.....
.....

Avez-vous des suggestions sur d'éventuels nouveaux cours que vous souhaiteriez voir vous proposer ?

.....
.....
.....

En ce qui concerne les horaires des cours de fitness, quels horaires seraient les plus appropriés pour vous ?

17 h.30

18 h.00

18 h.30

19 h00

19 h.30

20 h.00

Souhaiteriez vous des cours en journée, si oui, quand ?

.....
.....

Toutes autres remarques qui nous permettront d'améliorer la qualité de nos prestations et dont vous voudriez nous faire part seront appréciées.

.....
.....