



Chère adhérente, Cher adhérent,

Vous avez la forme ? Venez la garder ou la retrouver ! Pour cette nouvelle saison (2023/2024), nous vous informons que nos cours de gym et remise en forme reprendront la semaine du :

**LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**

Veillez trouver ci-dessous les jours, horaires et tarifs

<b>LUNDI</b>	<b>horaire avancé</b> <b>09h00</b> / 10h30 - mise en forme, étirements	<b>animateur</b> : Virgile Bertin
	<b>NOUVEAU</b> 10 h30 / 11h30 - mise en forme, étirements	<b>animateur</b> : Virgile Bertin
	18h00 / <b>19h30</b> - Pilates mixé, mobilité et renforcement musculaire * <b>nouvelle formule</b>	<b>animatrice</b> : Hélène Marchal
<b>MERCREDI</b>	09h30 / 11h00 - gym d'entretien, étirements, relaxation*	<b>animateur</b> : Virgile Bertin
	18h00 / 19h30 - mise en forme, étirements, relaxation *	<b>animatrice</b> : Valérie Letessier
<b>JEUDI</b>	10h00 / 11h00 - gym d'entretien	<b>animatrice</b> : Valérie Letessier
	11h25 / 12h25 - cours de Pilates	<b>animatrice</b> : Valérie Marcelot
	12h30 / 13h30 - cours de stretching	<b>animatrice</b> : Valérie Marcelot
	18h15 / 19h45 - mise en forme, étirements, relaxation	<b>animatrice</b> : Valérie Letessier
	<b>NOUVEAU</b> 20h00 / 21h30 - Dynamic (cardio ou LIA) Mobility et Multigym's	<b>animatrice</b> : H. Marchal
	<i>(plutôt à destination des actifs, souhaitant un cours tonique et dynamique)</i>	

Les cours suivis d'un \* ont lieu à la Salle communale (derrière la Mairie)

Les autres cours ont lieu salle Paradis sous l'école maternelle

## TARIFS ANNUELS

€ 120	pour un cours d'1 h	<i>Pour 2 cours ou plus</i>
€ 140	pour les cours d'1 h 30	<i>le tarif plein porte sur</i>
€ 60	par cours supplémentaire d'1 h	<i>le cours le plus cher</i>
€ 70	par cours supplémentaire d'1 h 30	

A partir du 3<sup>e</sup> cours et + : 50 € pour 1h30 et 40€ pour 1h

**POUR LES HORS COMMUNE : forfait 10€** quelque soit le nombre de cours.

**En cas d'arrêt pour maladie, déménagement ou pour tout autre motif, cet abonnement n'est ni cessible, ni récupérable, ni remboursable.**

## Conditions d'inscription

Certains cours étant limités en nombre de places, les adhérents de la saison précédente seront prioritaires (seulement dans les cours où ils étaient inscrits) jusqu'au 30/08/23. Ensuite les places disponibles seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des bulletins.

Le certificat médical n'étant plus obligatoire, il ne sera pas demandé, sauf en cas de modification des textes législatifs

Notre adresse de correspondance :

**Bonne Sport et Loisir pour tous**  
209, rue de Haute Bonne  
74380 BONNE

## ASSEMBLEE GENERALE

- si vous ne pouvez participer à l'Assemblée Générale (qui se tiendra **le jeudi 7 septembre 2023 à 19h** à la salle communale de Bonne), et pour laquelle vous recevrez une convocation, renvoyez-nous votre pouvoir joint à la convocation, avec éventuellement la fiche d'inscription pour la nouvelle saison.

Nous espérons vous retrouver nombreux à la rentrée et vous souhaitons une bonne fin d'été.  
Cordialement.

**LE BUREAU**