Bulletin d'inscription Aérogym

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse mail :
Téléphone :

Adhésion :

Chèque à l'ordre de "ALSM" 21 € ☐
OU
Preuve adhésion à une autre section ☐

Règlement :

2 possibilités :
Chèque à l'ordre " ALSM"
1 chèque 185 € ☐
OU
5 chèques de (5x 37 €) ☐

Tarif étudiant (justificatif) 130 € ☐
OU
5 chèques de (5x26 €) ☐

Attestation employeur : oui ☐ non ☐

Lors des manifestations organisées par l'ALSM votre image et votre voix sont susceptibles d'être captés par tous moyens vidéos pour la promotion de l'activité pratiquée.
En cochant l'une des cases ci-dessous, nous serons informés de votre décision.

Droit à l'image : oui ☐ non ☐

Adhésion ALSM

La carte de l'ALSM est obligatoire

Tarif -14 ans : **17€**
(nés après le 31/08/2011)

Tarif adultes : **21€**

Tarifs 2025/2026

AEROGYM
185€ pour 15h de cours
(ou 130€ pour les étudiants)

Lien de la page internet

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

ÉVREUX PORTES DE NORMANDIE
EVREUX
DÉPARTEMENT DE L'EURE en Normandie

Alsm Evreux

SAISON 2025/2026
AEROGYM

4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX

Contact
Responsable de la section

Véronique TONGNIVI
02 32 33 24 25
gymalsm27@gmail.com

Descriptifs des cours

Body & Mind

- Cours qui allie Zénitude Posturale, travail sur la respiration, stretching, postures Yoga et Pilates pour terminer par de la relaxation

Fit Zen

- Enchainement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives, le tout rythmé par de la respiration

Pilates niveau 1 et 2

- Renforce les chaînes musculaires profondes du corps
- Harmonise la silhouette en apportant une force inférieure

Cardio training

- Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines
- Améliore la performance globale

Renforcement musculaire

- Renforcement des différentes chaînes musculaires du corps (avec ou sans petit matériel)

H.I.I.T.
(Haute Intensité Intervalles Training)

- Cours de cardio alliant des phases d'exercices (phases courtes de repos)
- Gagnes en endurance, affine et dessine le corps

Planning Aérogym

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mou'v energy 10h à 11h		Pilates 10h30 à 11h30			Pilates 2 10h à 11h
				Fit zen 16h30 à 17h30	
PILATES* 17h30 à 18h30			CAF (cardio, abdos, fessiers) 17h30 à 18h30	Renforcement 17h30 à 18h30	
PILATES* 18h30 à 19h30	Pilates 18h30 à 19h30	Body & Mind 18h30 à 19h30	Renforcement 18h30 à 19h30	Body & Mind 18h30 à 19h30	
HIIT 19h30 à 20h30	Renforcement 19h30 à 20h30	Cardio training 19h30 à 20h30	Cardio 19h30 à 20h30		

Conservation de l'accès libre aux cours sauf (*) pour confort de vie

Salle ancien bâtiment **Studio 1**