

Planning 2023/2024

Le mardi de 10h00 à 11h00

Le jeudi de 18h30 à 19h30

Indispensables à la pratique de la sophrogym :
Une tenue confortable, une serviette et de l'eau.
Des chaussures ou des chaussettes adaptées à la pratique en salle.
Pour chaque cours vous devrez utiliser votre propre matériel : tapis...

Journée Portes Ouvertes :
3 septembre 2023

Forum des associations :
8,9 et 10 septembre 2023

Reprise des cours : 6 septembre 2023
Fin des cours : 8 juillet 2024

IMPORTANT

Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement de l'adhésion à l'ALSM (ou la preuve du règlement si inscription à une autre section) et le règlement des cours. Le tarif est unique, ferme et définitif. Aucun remboursement ne sera effectué
(cf. règlement intérieur).



Contact :
02 32 33 24 25
gymalsm27@gmail.com

NOS PARTENAIRES



AMICALE LAÏQUE
de *Saint-Michel*

SAISON 2023/2024

AEROGYM

SOPHROGYM



4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



02 32 33 24 25

alsm@orange.fr



Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse mail :

Téléphone :

Règlement adhésion :

Chèque à l'ordre de "ALSM"

1 chèque 21€

OU

Preuve adhésion à une autre section

Tarif cours (1h00 / semaine)

2 possibilités :

Chèque à l'ordre de "ALSM"

1 chèque 110€

5 chèques (5x22€)

Attestation employeur : oui non

Je m'inscris :

Le mardi 10h00 - 11h00

OU

Le jeudi 18h30 - 19h30

Lors des manifestations organisées par l'ALSM votre image et votre voix sont susceptibles d'être captées 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

Descriptif du cours

La Sophrogym est un programme d'entraînement et de bien-être combinant des mouvements corporels (activation des systèmes cardiovasculaires et musculaires, étirement...) et, des principes et techniques de sophrologie (respiration, relaxation dynamique et évocations positives...).



La pratique de la sophrogym permet la conquête du bien-être, de la forme et de la santé.



Au bien-être physique s'additionne toujours un bien-être moral

