Bulletin d'inscription

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 (5x37 €)

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 entourant 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 31/08/2012)

Tarif adultes : **21€**

IMPORTANT
Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement de l'adhésionà 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)

Lien de la page internet

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

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

Alsm Evreux

SAISON 2026/2027
Gym BIEN ÊTRE

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

Gym Adaptée avec ou sans chaise

- Adaptée aux pathologies et/ou aux douleurs articulaires
- Cours basé sur la mobilisation articulaire

Sur inscription, limitée à 15 personnes.

Body & Mind

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

Pilates

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

Renforcement musculaire

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

Marche nordique

Marche dynamique avec des bâtons, qui amplifie le mouvement des bras et sollicite l'ensemble du corps.

Fit Zen

Mélange de fitness et de pratiques corporelles douces.

PLANNING BIEN ÊTRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates 10h à 11h		Pilates 9h30 à 10h30	Marche Nordique 10h à 11h30		Pilates 10h à 11h
Renforcement 11h à 12h					
	Gym sur chaise 14h30 à 15h30		Gym adaptée 14h30 à 15h30		
	Gym adaptée 15h30 à 16h30	Renforcement 17h30 à 18h30	Gym sur chaise 15h30 à 16h30	Fit zen 16h30 à 17h30	
		Body & Mind 18h30 à 19h30	Renforcement 17h15 à 18h15	Body & Mind 18h30 à 19h30	

Salle ancien bâtiment **Studio 1**

Cours en violet accessibles aux 2 formules