

# Bulletin d'inscription Sophrogym

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse mail :

Téléphone :

## Adhésion :

Chèque à l'ordre de "ALSM" 21 € ☐

**OU**

Preuve adhésion à une autre section ☐

## Règlement :

Un chèque de 110 €

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€

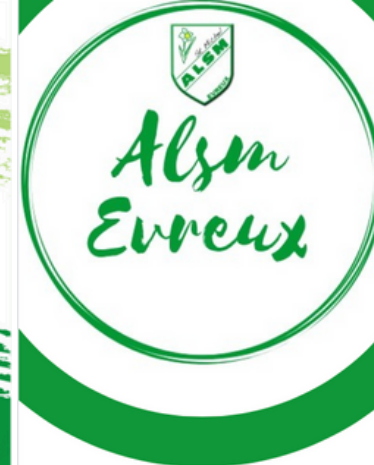
## Tarifs 2025/2026

Sophrogym  
110€

Lien de la page internet



## NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



# SAISON 2025/2026

## Sophrogym



 4 Rue Pierre de Ronsard  
27000 EVREUX



Contact

Responsable de la section

**Véronique TONGNIVI**

02 32 33 24 25

[gymalsm27@gmail.com](mailto:gymalsm27@gmail.com)

## Planning 2025/2026

Le mardi de 10h00 à 11h00

Indispensables à la pratique de la sophrogym :

Une tenue confortable, des chaussures ou des chaussettes adaptées à la pratique en salle, une serviette et de l'eau.

### 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).

## 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

