Bulletin d'inscription Aérogym

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

Adhésion :
Chèque à l'ordre de "ALSM"
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 31/08/2012)

Tarif adultes : **21€**

Tarifs 2026/2027

AEROGYM
185€
(ou 130€ pour les étudiants)

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
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
Renforcement 10h à 11h		Pilates 10h30 à 11h30			Pilates 10h à 11h
			Renforcement 17h15 à 18h15	Fit zen 16h30 à 17h30	
Pilates* 17h30 à 18h30			CAF 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		

Salle ancien bâtiment **Studio 1**

Cours en violet accessibles aux 2 formules

Tarif : 185€
Limitation des inscriptions à 250 adhérents
*Conservation de l'accès libre aux cours sauf * pour confort de vie*