



A.L. Gym Glainoise

Les Teilhoux – 63160 GLAINE MONTAIGUT
04 73 73 49 67 – 06 99 72 95 96 - celinechatr@yahoo.fr

Cette nouvelle association **A.L. Gym Glainoise** est heureuse de vous inviter à ses cours de gym tous les :

jeudis de 19h30 à 20h30 à la salle des fêtes de Glaine Montaigut

Animée bénévolement par Céline DELAIRE titulaire du Brevet Fédéral d'Animatrice de Gym d'Entretien de L'UFOLEP.

Les inscriptions sont possibles toute l'année avec :

- un certificat médical de moins de trois mois,
- deux photos,
- 2 enveloppes timbrés libellées à votre adresse,
- 1 dossier de renseignement à demander lors de l'inscription,
- 1 chèque de 30 € à l'ordre de : A.L Gym Glainoise.

Tarif à l'année est de : 30 €

(16 € de licence Ufolep et 14 € pour l'association (fonctionnement et achat de matériel)).

Venir avec :

- 1 tapis de sol,
- 1 paire de basket pour la salle,
- 1 tenue de sport,
- 1 bouteille d'eau,
- **Et votre bonne humeur !**

Nous comptons actuellement 19 adhérentes.

Cette année, le club est heureux de pouvoir faire découvrir à toutes personnes intéressé des :

STAGES DECOUVERTES

AQUAGYM (45 min) + DETENTE (2H30)

<u>OBJECTIF</u>	Renforcement musculaire + se faire plaisir
<u>PUBLIC</u>	Tout le monde
<u>DATE ET HEURES</u>	Samedi 30 janvier 2010 - 9 heures dans l'eau
<u>LIEU</u>	Royat Tonic
<u>INTERVENANTE</u>	Professionnel de Royat Tonic
<u>INSCRIPTION</u>	25 € par personne

DANSE COUNTRY

<u>OBJECTIF</u>	Plaisir de découvrir la danse country
<u>PUBLIC</u>	Tout le monde
<u>DATE ET HEURES</u>	Samedi 13 février 2010 14H30 - 16H30
<u>LIEU</u>	Salle des fêtes de Glaine Montaigut
<u>INTERVENANTE</u>	Thécla ROUSSIE (Animatrice UFOLEP)
<u>INSCRIPTION</u>	3 € par personne

RAQUETTE

<u>OBJECTIF</u>	Promenade dans la neige
<u>PUBLIC</u>	Tout le monde
<u>DATE ET HEURES</u>	Dimanche 7 mars 2010 - Après midi
<u>LIEU</u>	Mont Dore, Super Besse suivant le temps
<u>INTERVENANTE</u>	Guide sur place
<u>INSCRIPTION</u>	A voir en fonction du nombre de personnes

L.I.A. + STEP

<u>OBJECTIF</u>	Cardio
<u>PUBLIC</u>	Personnes aimant bouger
<u>DATE ET HEURES</u>	Samedi 27 mars 2010 15H00 - 16H00 Samedi 17 avril 2010 16H15 - 17H15 Samedi 12 juin 2010
<u>LIEU</u>	Salle des fêtes de Glaine Montaigut
<u>INTERVENANTE</u>	Céline DELAIRE (Animatrice UFOLEP)
<u>INSCRIPTION</u>	3 € par personne et par jour

VELO

OBJECTIF	Plaisir de voir la commune et ses horizons
PUBLIC	Tout le monde
DATE ET HEURES	Dimanche 16 mai 2010 - 10H00 - 12H00
LIEU	Départ de la Halle de Glaine Montaigut
INTERVENANTE	Céline DELAIRE (Animatrice UFOLEP)
INSCRIPTION	2 € par personne

STRETCHING - RELAXATION

OBJECTIF	Etirement musculaire + relaxation
PUBLIC	Tout le monde
DATE ET HEURES	Samedi 22 mai 2010 - 15H00 - 17H00
LIEU	Salle des fêtes de Glaine Montaigut
INTERVENANTE	Céline DELAIRE (Animatrice UFOLEP)
INSCRIPTION	3 € par personne

Sortie de fin d'année

OBJECTIF	Se faire plaisir
PUBLIC	Tout le monde
DATE ET HEURES	Dimanche 4 juillet 2010 – A voir
LIEU	Départ de la Halle de Glaine Montaigut
INTERVENANTE	Céline DELAIRE (Animatrice UFOLEP)
INSCRIPTION	A voir

Tous ces stages sont ouverts à tous (personnes de la commune ou extérieur).

Ces stages seront maintenus pour un minimum de 15 personnes.
La liste des stages maintenus sera affichée dans le tableau devant le parking de la mairie.

Toute inscription est définitive et ne sera pas remboursée.

STAGES DECOUVERTE

FICHE D'INSCRIPTION

à retourner avant le **16-01-2010** à par courrier à **A.L. Gym Glainoise**
Les Teilhoux – 63160 GLAINE MONTAIGUT

Ou par mail celinechatr@yahoo.fr ou dans la boîte de la **Mairie**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél obligatoire :

E-mail :

S'inscrit au(x) stage(s) suivant(s) : (1)

- Aquagym + détente** samedi 30 janvier 2010 (répondre avant le 16 janvier)
A Royat (inscription 25 €)
 - Danse Country** samedi 13 février 2010 (répondre avant le 30 janvier)
A Glaine Montaigut (inscription 3 €)
 - Raquettes** dimanche 7 mars 2010 (répondre avant le 16 janvier)
A Mont Dore ou Super Besse (inscription en attente en fonction du nombre)
 - L.I.A + Step** samedi 27 mars 2010 **L.I.A + Step** samedi 17 avril 2010
A Glaine Montaigut (inscription 3 €) A Glaine Montaigut (inscription 3 €)
 - Vélo** dimanche 16 mai 2010
A Glaine Montaigut (inscription 2 €)
 - Stretching - Relaxation** samedi 22 mai 2010
A Glaine Montaigut (inscription 3 €)
 - L.I.A + Step** samedi 12 juin 2010
A Glaine Montaigut (inscription 3 €)
 - Sortie de fin d'année** dimanche 4 juillet 2010
(Inscription en attente)
- **Ci-joint un chèque de € établi à l'ordre de : «A.L. Gym Glainoise »**

Signature :

(1) *Cocher la case correspondante*