

BULLETIN D'INSCRIPTION - GYMNASTIQUE

SAISON 2025-2026

Mme

☐

Mr

☐

NomPrénom

Date de naissance.....

Adhérent(e) n° licence :

Nouvelle adhérente : ☐

Adresse :

Téléphone Portable :

Adresse e-mail (**nécessaire pour toutes correspondances notamment l'envoi électronique de la licence avec la réduction d'impôts**)
.....

Cours du lundi 08 septembre 2025 au **mardi 30 juin 2026**

(Hors vacances scolaires)

LIEU : le matin : salle Malika DANZA – 16, chemin Salbace – 64100 BAYONNE

le soir : gymnase de l'école des arènes et salle Malika DANZA

7 COURS d'UNE HEURE AU CHOIX

Gym Bien Être : renforcement, abdos, fessiers, souplesse, équilibre et libération des tensions

Gym Total Body : tonicité de la silhouette, cardio, abdos, fessiers, étirements.

Gym Entretien : Destiné à assouplir et développer le corps dans la posture –équilibre – stretching – accompagnement reprise activité physique

Pilates : Renforcement des muscles profonds du corps (pelvien-dos), souplesse, et tonification du corps.

3 disciplines : Pilates – Stretching – Relaxation

Renforcement, assouplissement. Apprendre à être à l'écoute de soi.

Marche Nordique : Plein air, endurance, marche accélérée avec bâtons (fournis) convivialité d'un groupe.

Prévoir d'amener son propre tapis ou une grande serviette

Mettre une croix dans la ou les cases choisies :

Pilates	Lundi 9 h (Dalia)	☐
---------	-------------------	--------------------------

Pilates	Jeudi 11H (Dalia)	☐
---------	-------------------	--------------------------

Gym Bien Être	Lundi 18 h (Nicole)	☐
---------------	---------------------	--------------------------

3 disciplines	Lundi 19 h (Nicole)	☐
---------------	---------------------	--------------------------

Gym Total Body	Mardi 11 h (Isabelle)	☐
----------------	-----------------------	--------------------------

Gym Entretien	Jeudi 17h45 (Dalia)	☐
---------------	---------------------	--------------------------

Marche Nordique	Mercredi 09h30 (Josy)	☐
-----------------	-----------------------	--------------------------

Cochez ci-dessous le montant de votre cotisation au prorata des cours choisis :

1 cours 115 € 2 cours 140 € 3 cours 165 € 4 cours 190 €

5 cours 215 € 6 cours 240 €

Règlement adhésion : chèque total (possibilité en 3 chèques) à l'ordre des Bains de Lauga ou 1 virement de la somme totale (IBAN Ci-dessous)

Règlement licence : chèque séparé à l'ordre des Bains de Lauga d'un montant de 30 € ou virement (IBAN : FR76 1690 6100 1241 0037 8316 097)

Nous envoyer le bulletin d'inscription accompagné du questionnaire de santé obligatoire, du règlement.
Sans ces documents votre inscriptionn pourra pas être prise en compte.

« LES BAINS de LAUGA »

CLUB de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ET AQUATIQUE

Maison des Associations 11 Allée de Glain 64100 BAYONNE

Email : bainsdelauga@gmail.com – Site : bainsdelauga.fr

Tél : 06 52 53 74 15