

BODENMOR

Vous propose des activités sportives toute l'année, en période scolaire :

- **Gymnastique active**
- **Stretching**
- **Gymnastique douce** (aînés)
- **Pilates, Feldenkrais**



Anne-Sophie Eon Marina Coriton



Franck Ameaume Alexandre Bell Nkot

Les cours sont proposés sur les trois communes de :

LE **BONO**, **BADEN**, **LARMOR-BADEN**

par des éducateurs (trices) sportifs spécialisés (es), affiliés (es) à la Fédération Française « Sport pour Tous ».

Programmes et horaires des cours

Site de BADEN

(Gymnase Le Tumulus) et (Salle Gahinet)



Lundi 8 h 30 - gym active
Lundi 9 h 30 - gym active
Lundi 10 h 30 - stretching

Mardi 9 h 00 - pilates (salle Gahinet)
Mardi 10 h 00 - pilates (salle Gahinet)
Mardi 11 h 00 - stretching (salle Gahinet)

Mercredi 8 h 30 - gym active
Mercredi 9 h 30 - pilates
Mercredi 10 h 30 - Feldenkrais
Mercredi 11 h 30 - mixte gym/stretch
Jeudi 8 h 30 - gym active
Jeudi 9 h 30 - gym active
Jeudi 10 h 30 - gym douce aînés
Jeudi 11 h 30 - stretching

(Durée de chaque cours : 1 h)

Site de LE BONO

(Salle Jean Le Mené)



Lundi 20 h 30 - gym active
Mardi 9 h 00 - pilates
Mardi 10 h 00 - gym
Mercredi 20 h 30 - gym active
Vendredi 10 h 00 - gym

Site de LARMOR-BADEN

(Salle Philippe Cousteau)

Lundi 19 h 00 - gym active
Vendredi 9 h gym douce

Tarifs saison 2021-2022

1 heure (gym ou stretching)	110 €
2 heures (gym ou stretching)	140 €
3 heures (gym ou stretching)	170 €

1 heure (Pilates ou Fedenkrais) seule	150 €
1 heure (Pilates) + 1 h gym ou stretching	180 €
1 heure (Pilates) + 2 h gym ou stretching	210 €

50% de réduction pour les adhérents 2020-2021

Les tarifs comprennent le coût de la licence

Pour tous renseignements complémentaires
veuillez contacter :

Gymnastique et Pilates

Pour Baden 06 75 14 09 71

Pour Le Bono 07 70 88 99 07
(Gym du soir)

06 75 14 09 71
(Gym/Pilates du matin)

Pour Larmor-Baden 06 81 52 84 42

**Début des activités à partir du
Lundi 13 septembre 2021**

INSCRIPTIONS

Les pièces suivantes sont dans la totalité
obligatoirement à remettre au moment de
l'inscription dans les activités proposées :

- . Bulletin d'inscription entièrement rempli et signé.
- . Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport pour les nouveaux adhérents (décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016), valable pour 3 ans. Pendant cette période, une attestation personnelle suffit pour renouveler la licence sportive (décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 et arrêté du 20 avril 2017).
- . Chèque de règlement à l'ordre de BODENMOR. Les « Chèque-Vacances » et les « Coupon-Sport » sont acceptés.

BODENMOR



Ne pas jeter sur la voie publique

7/2021

BODENMOR



Propose à ses adhérents

de la gymnastique
sous plusieurs formes

sur les trois communes

Le BOno

BaDEN

LarMOR-Baden