Information du Comité des Fêtes

Pilates, Cardio training et Gymnastique à Mazerulles
Saison 2025 – 2026
Pour rester en forme tout en s'amusant

L'activité reprend dès la deuxième semaine de septembre 2025 jusqu'à la dernière semaine de juin (hors vacances scolaires) dans la salle polyvalente de Mazerulles à côté de la Mairie.
Elle sera assurée par un **nouvel éducateur sportif diplômé selon 3 créneaux et 3 programmes différents** :

- Le mercredi de 10h à 11h, **des cours de gymnastique douce**, travail sur l'équilibre, la motricité et la coordination,
- Le jeudi de 18h à 19h, **des cours de Pilates**, renforcement des muscles profonds,
- Le jeudi de 19h à 20h, **des cours de Cardio training et de renforcement musculaire,** activité physique rythmique.

Ces cours sont ouverts à toutes et à tous pour une cotisation annuelle de 135 €
(100 € pour les enfants de moins de 13 ans) par activité.
Vous avez la possibilité de régler votre cotisation en une, deux ou trois fois.
Les participants devront fournir une attestation d'assurance de responsabilité civile ainsi qu'une copie de leur pièce d'identité.

Un règlement intérieur sera remis à chaque participant lors de l'inscription.
Le dossier d'inscription doit être complété pour la fin septembre.

Le nombre de places est limité à 15 personnes pour permettre à tous les participants de profiter pleinement des conseils de l'éducateur. La première séance est gratuite pour vous permettre de vous rendre compte de l'activité.

Pour toute information complémentaire, contacter Robert JOUSSEMET
(Tél : 06.87.50.88.42 ou robertjoussemet@orange.fr)

Bonne saison sportive à tous !

Bulletin d'inscription au dos