

Gym Pilates

123 rue de Roquebillière
06300 Nice

Quoi ?

Gym Pilates avec des séances en deux parties :

- **Gym** : renforcement musculaire (combat, boot camp, danse) et cardio, sur des musiques stimulantes.
- **Pilates** : relaxation pour sentir son corps en profondeur, se gainer et allonger les muscles, se détendre avec du stretching.

Quand ?

Tous les jeudis (hors vacances scolaires) à 20h30 du 10 sept 2015 au 30 juin 2016

Où ?

Espace Laure Ecard - 50 boulevard St Roch - 06300 Nice (Tramway : arrêt St Roch)

Pour Qui ?

Séances accessibles à tout-e-s ! Débutant-e-s et bonne humeur bienvenu-e-s !
Merci d'amener une serviette.

Informations

WEB : <http://www.centrelgbt06.fr>

E-mail : yoga_gym@centrelgbt06.fr



Fiche d'inscription année 2015-2016

(Fiche à remettre en séance ou à retourner à « Groupe Sport, Centre LGBT, 123 rue de Roquebillière, 06300 Nice »)

Nom : Prénom :

Date de naissance : E-mail :

Téléphone :

Adresse :

.....

Tarif : adhésion au Centre LGBT nécessaire en plus du forfait (6 € pour l'année 2015, à renouveler en 2016)

Gym/Pilates	
Septembre à juin	80 €
Janvier à Juin	60 €
Avril à Juin	40 €

Tarif à la séance : 8 €

Chèque à l'ordre du « Centre LGBT de la Côte d'Azur ».

Merci de fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport en salle.

Nota Bene : Certaines séances pourraient être modifiées en février pour préparer la troupe pour « Lou Queernaval »