

Cours animés par des professionnels



Progrès visibles tout au long de l'année

Envie de garder la forme ? De se préparer pour d'autres activités physiques ?

La section **100 % FORME** de **Grenoble Sports Entreprises** vous propose des cours de gymnastique déclinée dans toutes ses variantes (tonique, cardio, renforcement musculaire abdos, fessiers, ..., sans oublier étirements et une touche de relaxation). Le tout dans une **ambiance très conviviale**.

Les cours sont variés. Ils sont animés par des **professeurs diplômés** d'état prodiguant des conseils personnalisés et restant à votre écoute.

La cotisation, annuelle, vous permet d'assister à un ou plusieurs cours par semaine à votre convenance.

Vous pouvez participer à une séance d'essai avant de vous inscrire.

La dynamique du groupe



## Lieux et horaires des cours proposés par la section 100 % FORME :

Gymnases	mardi	mercredi	jeudi
Berthe de Boissieux	18 h à 19 h salle J	9 h à 10 h salle G	18 h à 19 h salle G
Meylan Maupertuis		17 h 30 à 18 h 30	
Gymnase Haut-Meylan			<b>18h à 19 h</b>

- Berthe de Boissieux : 4 rue Berthe de Boissieux 38000Grenoble (stationnement possible à la caserne de Bonne avec 1<sup>ère</sup> ½ heure gratuite)
- Maupertuis : place des Chalandes - allée des étangs 38240 Meylan
- Haut-Meylan : 45 avenue de Chartreuse 38240 Meylan

Petit prix, grande forme !

## Conditions d'admission :

- Acquitter le montant de la **cotisation annuelle** (incluant l'adhésion de 20€)

Statut	Individuel	Couple
Ouvrant droit et ayant droit *	<b>78€</b>	<b>130€</b>
Retraités*	<b>78€</b>	<b>130€</b>
Extérieurs**	<b>160€</b>	<b>N/A</b>

\* des sociétés Rolls Royce Civil & Nuclear, et Schneider uniquement.

\*\* prestataires, intérimaires, ou autres sociétés (incl. Siemens).

- Fournir un **certificat médical** d'aptitude aux sports (ou questionnaire de santé si certificat en cours de validité).
- Posséder une assurance personnelle (**responsabilité civile**) couvrant les accidents ou dommages provoqués à des tiers.

☞ Les cours ont lieu de mi-septembre (**mercredi 16 septembre 2020**) à mi-juin.

☞ Pas de cours pendant les vacances scolaires.

☞ Les inscriptions se font en 2 temps, sur notre site internet (lien ci-dessous) :  
- Inscription à GSE (pour les nouveaux adhérents uniquement),  
- Inscription à la section 100% forme.

## Pour plus de renseignements :

Visitez notre site internet : <http://www.gse.asso.fr>

Ou contactez-nous :

**Jean-Luc Bigillon**  
Tel : 06 72 91 73 48

**JP Thievenaz**  
Tél : 06 78 67 16 52

**Eric Clément**  
Tél : 06 98 19 46 89

Mail : [gse.forme@gmail.com](mailto:gse.forme@gmail.com)