

A RETENIR

Inscription au service des sports :

Le samedi 9 septembre 2017 de 9h à 16h non stop

Cours du 11 septembre 2017 au 22 juin 2018

Fermeture du 25 décembre 2017 au 5 janvier 2018

Pour s'inscrire, fournir obligatoirement :

- Un certificat médical d'aptitude au sport (obligatoire le jour de l'inscription)
- Un justificatif de domicile
- Pour le règlement : par chèque (à l'ordre de "régie installations sportives") ou en espèces

Tarifs :

Forfait unique et illimité avec accès à tous les cours de gymnastique et de musculation

Individuel : 145 €

Couple : 205 €

Forfait de 2 heures par semaine

Adolescents (14/17 ans) : 72 €

Forfait 2h de gymnastique à Boirargues (sauf vacances scolaires)

Individuel : 72 €

Couple : 101 €



Service des Sports - Palais des Sports, rue des Jonquilles - 34970 Lattes

Renseignements : 04 67 99 77 07 - sports@ville-lattes.fr

Mairie de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



Lattes, la vie naturellement.



GYMNASTIQUE MUSCULATION

Reprise des cours lundi 11 septembre - Saison 2017-2018

PLANNING GYMNASTIQUE ET MUSCULATION

Cours 50'	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 à 9h20	Musculation Gym niveau 1	Musculation Gym douce		Musculation Stretching	Musculation Gym douce
9h20 à 10h10	Musculation Stretching	Musculation Cardio-danse*		Musculation Gym niveau 1	Musculation Gym niveau 2
10h10 à 11h	Musculation Gym douce	Musculation Stretching		Musculation Body sculpt	Musculation Stretching
14h à 15h	Gym douce seniors				
15h à 16h				Gym douce seniors	
17h30 à 18h20	Musculation Gym niveau 1	Musculation Stretching	Musculation ados Gym ados, adultes niveau 2	Musculation Gym niveau 1	Muscu ados adultes Gym ados, adultes niveau 2
18h20 à 19h10	Musculation Stretching	Musculation Gym niveau 1	Musculation ados Step ados, adultes	Musculation Stretching	Muscu ados adultes Cardio-danse*
19h10 à 20h	Musculation Body sculpt	Musculation Cardio-gym mixte*	Musculation Stretching	Musculation Body sculpt	Musculation Stretching

Cours nécessitant une bonne condition physique

Gym niveau 1 : plus facile en intensité

Gym niveau 2 : plus dure en intensité

*Cardio-gym mixte = travail d'endurance sur mouvements simples (pour hommes et femmes)

*Cardio-danse = travail d'endurance utilisant comme base un ensemble de danses

- Chaussures réservées à la salle obligatoires
- Se munir d'une serviette pour les cours de gymnastique et les appareils de musculation
- Penser à prendre une bouteille d'eau

- Respecter les horaires des cours pour ne pas rater l'échauffement
- Durant les séances de musculation, un professeur est toujours à votre disposition
- Venir régulièrement pour acquérir une bonne condition physique

Autre forfait de 2h/semaine :
cours de gym à Boirargues
les lundis et jeudis
de 9h à 10h

Merci d'éteindre votre portable pendant les cours