

ACCES ILLIMITE  
A TOUS LES COURS



## SAISON 2024/2025 GYM FORME BIEN ETRE ET SANTE

LUNDI			
10h00-11h30	MARCHE ACTIVE / LOISIRS	CLEMENT	DEPART DEVANT LA MAIRIE
10h30-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL	KEVIN	SALLE PREAU COUVERT
11h30-12h30	PILATES		
18h00-18h45	GYM DOUCE	CLEMENT	SALLEPREAU COUVERT
18h45-19h30	TOTAL RENFO (avec et sans matériel)		
20h00-21h00	ZUMBA	SOLENE	SALLE POLYVALENTE M PAGNOL
21h00-21h45	SOFT GYM/ PILATES		
MARDI			
09h30-10h30	ÉQUILIBRE ET COORDINATION	KÉVIN	SALLE PREAU COUVERT
10h30-11h30	PILATES SENIOR		
11h30-12h30	RENFORCEMENT GLOBAL avec SWISS BALLON		
20h30-21h30	QI-GONG	BEATRICE	SALLE POLYVALENTE M PAGNOL
MERCREDI			
10h00-11h30	MARCHE NORDIQUE	CLÉMENT	DÉPART DEVANT LA MAIRIE
18h00-19h00	ABDO/ FESSIERS	SOLENE	SALLE POLYVALENTE M. PAGNOL
19h00-20h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
20h00-20h30	ZUMBA FITNESS		
19h30-20h30	MEDITATION/GESTION DU STRESS		SALLE DU PREAU COUVERT
JEUDI			
10h00-11h00	GYM SANTE avec SWISS BALLON	CLÉMENT	SALLE PREAU COUVERT
11h00-12h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL		
18h00-19h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL	CELINE	SALLE POLYVALENTE M. PAGNOL
19h00-20h00	PILATES Ts niveaux		
20h00-21h00	YOGA Ts niveaux		
VENDREDI			
10h00-11h00	GYM PRÉVENTION-PATHOLOGIES	CLÉMENT	SALLE DES JEUNES (Marcel Pagnol)
11h00-12h00	GYM SANTÉ		
17h30-18h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SOLENE	SALLE POLYVALENTE M. PAGNOL
18h30-19h30	STEP		
SAMEDI			
10h45-12h15	MARCHE ACTIVITE/LOISIRS	JULIETTE	DEPART DEVANT LA MAIRIE
10h00-10h45	ZUMBA	SOLENE	SALLE PREAU COUVERT
10h45-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
11h30-12h00	STRETCHING		

**Espace Marcel Pagnol, 83 boulevard des écoles  
31270 VILLENEUVE TOLOSANE**

**Renseignements et inscriptions : 06 61 94 42 65 ou 06 10 92 49 45  
contact@oracs31.fr**

Souhaitez-vous être bénévole

Renouvellement

1<sup>ère</sup> adhésion



Photo

## FICHE INSCRIPTION 2024/2025

**ACTIVITÉ : FITNESS BE ET SANTE**

NOM..... PRENOM.....	<input type="checkbox"/> 1 photo
Date de Naissance.....	<input type="checkbox"/> Certificat médical*
Profession.....	<input type="checkbox"/>
Adresse.....	<input type="checkbox"/> Facture pour CE
Email (lisible).....	①...../...../...../...../...../

### BANQUE :

### \*TARIF RÉDUIT :

	Nbre de chèque	Montant	N° de chèque	Date d'encaissement
COTISATION ADHESION	1 PAIEMENT	150.00€ 25.00€		OCTOBRE
OU EN 2 FOIS	1	95.00€		OCTOBRE
	2	80.00€		NOVEMBRE

\*Tarif réduit :  Famille  Demandeur d'emploi  Étudiant  2<sup>ème</sup> activité  3<sup>ème</sup> activité

Renseignements complémentaires : .....

**PRÉSENTATION OBLIGATOIRE DE LA CARTE D'ADHÉRENT  
AVANT CHAQUE COURS AVEC TAMPON DE LA SAISON EN COURS**

### DROIT D'IMAGE

J'autorise  oui  non la prise de photo durant les cours

Cocher cette case si vous ne souhaitez pas recevoir les informations par mail.

**ENGAGEMENT SUR UNE SAISON**

**AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ EN COURS DE SAISON**

**Votre responsabilité civile vous couvre en cas d'accident survenu pendant une activité au sein de l'ORACS.**

SIGNATURE :

Le..../..../..../

### ACCUEIL

LUNDI 14H30-20H30

MERCREDI 9H30-12H30 /14H00-18H30

JEUDI 16H00-19H00 *OCTOBRE SEPTEMBRE* 14H30-19H00

VENDREDI 15H00-19H30

SAMEDI 9H00-12H00 uniquement en octobre et Septembre à la place du vendredi

Association Oracs

Siret 4191576560010

83 Boulevard des Ecoles 31270 Villeneuve Tolosane Espace Marcel Pagnol

☎ : 06.61.94.42.65 📠 : 05.62.20.81.39 Contact @oracs31.fr