

# Sports Loisirs Culture

LA ROCHE DE GLUN

Les inscriptions et les règlements "pour la gym" se feront **SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017**,  
au **FORUM DES ASSOCIATIONS** au gymnase de la Roche de Glun, de **14h00 à 17h00**  
et lors des permanences au gymnase de la Roche de Glun :

le vendredi 6 octobre de 18h à 20h et les samedis 7 et 14 octobre de 10h à 12h

"âge minimum requis 18 ans, sauf 16 ans pour la zumba®"

**Début des cours Le 11 septembre 2017**

Prévoir pour l'adhésion : bulletin d'inscription rempli **lisiblement** + paiement (possibilité de faire 3 chèques) +  
certificat médical (valable 3 ans depuis mai 2016) + { 1 enveloppe timbrée avec nom et adresse **ou** donner adresse  
mail à : [slc.rdg26@orange.fr](mailto:slc.rdg26@orange.fr) en précisant votre/vos activités }, en contrepartie d'1 carte d'adhésion que vous devrez  
pouvoir présenter **à tout contrôle**.

Renseignements : BLACHE Aurore 04.75.84.59.38      FORIEL Marie-Claude : 06.85.95.57.22

<b>GYM TONIC</b>	salle annexe gymnase	LUNDI	9h00 - 10h00	Joce
<b>STRETCHING</b>	salle annexe gymnase	LUNDI	10h00 - 11h00	Joce
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	salle annexe gymnase	LUNDI	18h00 - 19h00	Katy
<b>CARDIO/STEP</b>	salle annexe gymnase	LUNDI	19h00 - 20h00	Perrine
<b>SOPHROLOGIE</b>	école maternelle	LUNDI	19h30 - 20h30	Marie
<b>ZUMBA® fitness</b>	salle la Musardine	LUNDI	20h15 - 21h15	Perrine
-----				
<b>PILATES</b>	salle annexe gymnase	MARDI	10h15 - 11h15	Marie-France
<b>YOGA</b>	école maternelle	MARDI	19h00 - 20h15	Claudine
-----				
<b>GYM DOUCE</b>	école maternelle	MERCREDI	18h00 - 19h00	Joce
<b>STRETCHING</b>	école maternelle	MERCREDI	19h00 - 20h00	Joce
<b>CARDIO/STEP</b>	salle annexe gymnase	MERCREDI	19h00 - 20h00	Perrine
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	salle annexe gymnase	MERCREDI	20h00 - 21h00	Katy
-----				
<b>GYM TONIC</b>	salle annexe gymnase	JEUDI	9h00 - 10h00	Joce
<b>STRETCHING</b>	salle annexe gymnase	JEUDI	10h00 - 11h00	Joce
<b>CAF (Cuisse-Abdo-Fessiers)</b>	école maternelle	JEUDI	18h30 - 19h30	Joce
<b>STRETCHING</b>	école maternelle	JEUDI	19h30 - 20h30	Joce
<b>ZUMBA® fitness</b>	salle la Musardine	JEUDI	19h45 - 20h45	Perrine
-----				
<b>PILATES</b>	salle annexe gymnase	VENDREDI	11h00 - 12h00	Marie-France

Pas de cours durant les vacances scolaires

# Sports Loisirs Culture

LA ROCHE DE GLUN

Les inscriptions se feront auprès des responsables d'activité.

## **BADMINTON** Gymnase

LUNDI 20h30 - 22h30 Responsable **FAY David** **06.10.26.78.07**  
MERCREDI 20h00 - 22h00

**Prévoir des chaussures pour l'intérieur du gymnase**

## **TENNIS DE TABLE**

1000 club **Adultes** MARDI 19h30 - 21h30 Responsable **BLACHE Willy** **04.75.45.00.36**  
**Jeunes** MERCREDI 19h00 - 21h00  
**Jeunes et Adultes** JEUDI 19h30 - 21h30 (entraînement technique ou compétition) **06.69.30.39.63**

## **MARCHE NORDIQUE** Départ zone des Marettes

JEUDI 18h00-20h00 Responsable **MAYER André** **04.75.84.79.20**  
SAMEDI 9h00-11h00 (cours dynamique jeudi et samedi) **06.95.11.90.20**  
VENDREDI 9h00-11h00  
RANDONNEE 1 fois par mois le dimanche

## **ANGLAIS**

Salle municipale n°3

LUNDI 18h30 - 20h00 Débutant  
LUNDI 20h00 - 21h30 Débutant ayant des notions d'Anglais  
VENDREDI 18h30 - 20h00 Débutant ayant des notions d'Anglais  
SAMEDI 9h00 à 12h00 Cours enfant

Responsable **HARTVICK Marc** **06.85.41.30.84**

## **SCRABBLE**

Salle municipale n°3

LUNDI 14h00 - 16h30 Responsable **ZUCHELLO Sylvette** **04.75.84.51.83**

## **TAROT**

Salle municipale n°3

MERCREDI 20h15 - 24 h Responsable **BRACHET Claudine** **04.75.55.53.93**

*Penser à mettre les téléphones en mode silencieux*

Les règlements seront à payer en totalité au plus tard le **14 octobre 2017**, en 1 ou 3 chèques encaissables en octobre, novembre et décembre.

L'association se réserve le droit d'annuler un cours si l'effectif n'est pas suffisant.

Il est obligatoire d'avoir une **assurance responsabilité civile**. L'association se dégage de toute responsabilité et de tout recours si un **certificat médical en cours de validité** (valable 3 ans depuis mai 2016) n'est pas fourni, et décline toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration de véhicule. **Il est important d'adapter son activité physique en fonction de ses aptitudes.**

Les mineurs restent sous la responsabilité des parents et joignables à tout moment.

Vous êtes informés que des photos ou films pourront être diffusés sur le site Facebook SLC, et que vous restez libre de ne pas poser sur les photos.