

LOISIRS SPORTIFS OLYMPIQUES DE COLOMBES

Gym-Entretien ⁽¹⁾ - Saison 2026 – 2027

Colombes, le 25 août 2026

Bonjour

Tous les membres du Bureau de la section « Gym entretien » :

Les Secrétaires : Christine PERRIN (lundi), Christine DIANDA (mardi), Patrick TUCHAIS et Annie DORDOIGNE (mercredi Lakanal), Christine HEINRICH (mercredi), Philippe DENIS et Anne-Sophie VERDIER (jeudi), le Président Guy MARTY et le Trésorier Charles GOILLARD, vous souhaitent une bonne année conviviale et sportive.

INSCRIPTIONS

- Dans chaque cours auprès des secrétaires avec, **obligatoirement un dossier complet** (bulletin d'inscription, questionnaire « QS Sport » pour tous les adhérents et paiement), ce **dès le 1er cours.**

CHRONOLOGIE DE REPRISE DES COURS

- **Mardi 1er sept. 2026** avec Marie-Pierre - 20h00 à 22h00 au gymnase Garamont ⁽ⁱ⁾
- **Mercredi 02 sept. 2026** avec Aurélien - 20h00 à 22h00 au gymnase Garamont
- **Jeudi 03 sept. 2026** avec Aurélien - 20h30 à 22h30 au gymnase Garamont
- **Lundi 7 sept. 2026** avec Nathalie - 18h30 à 20h30 au gymnase Garamont
- **Mercredi 09 sept. 2026** avec Qiao - 18h15 à 19h45 au gymnase Lakanal ⁽ⁱⁱ⁾
- **Mercredi 09 sept. 2026** avec Qiao - 20h00 à 22h00 au gymnase Lakanal
- **Jeudi 10 sept. 2026** avec Nathalie - 18h30 à 20h30 au gymnase Garamont

ORGANISATION DES COURS

- Cours pour adultes majeurs uniquement, effectifs de 30 adhérents/cours maximum (sauf Lakanal limité à 20 personnes).
- Possibilité de s'inscrire à 2 cours
- Equipement demandé : jogging, short, tee-shirt, sweat, tennis, baskets, serviette, gourde
- Pour les cours à Lakanal, chacun doit venir avec son propre ballon "paille" de 20cm. (vendu 3 € par la section)
- Pas de cours durant les congés scolaires
- Stationnement des vélos possible dans chaque gymnase

COTISATION ANNUELLE

	1 cours	2 cours
Gym Entretien	130 €	220€
Gym Douce	100€	
Gym Entretien + Gym Douce		190€

- Paiements par chèque libellé « LSOC gym-entretien » ou Chèques Vacances et Sport non dématérialisés
- Attestation pour remboursement CSE sur demande auprès des secrétaires

NOS INSTANTS CONVIVIAUX

Novembre - Beaujolais Nouveau / Janvier - Galette des rois / Juin - pot et repas de fin de saison

CONTACT

Renseignements et infos : gym3lsoc@orange.fr

Guy Marty : 06 30 44 42 24

ⁱ Gymnase Garamont, 69 rue de l'Industrie, Colombes

ⁱⁱ Gymnase Lakanal, rue Lakanal, Colombes

¹ Les cours, sauf « Gym douce » sont un mélange des pratiques de remise en forme, stretching, renforcement musculaire, pilate, fitness, etc.