



BON POUR UNE SÉANCE D'ESSAI

Saison 2025/2026

A remettre au prof ou à un membre du staff Gardons la Forme au début du cours

NOM et Prénom :

Mail :

Je désire tester le(s) cours suivant(s) :

Cours Adultes : Les cours grisés sont **complets** et ne peuvent pas bénéficier de séance d'essai

Lundi	<input type="checkbox"/> Marche Nordique	<input type="checkbox"/> Pilates 19h	<input type="checkbox"/> Pilates 20h	<input type="checkbox"/> Step	<input type="checkbox"/> Zumba
Mardi	<input type="checkbox"/> Pilates 18h	<input type="checkbox"/> Full Body Workout			
Mercredi	<input type="checkbox"/> Pilates/Streching	<input type="checkbox"/> Full Body Workout			
Jeudi	<input type="checkbox"/> Full Body Workout	<input type="checkbox"/> Yoga débutant			
Vendredi	<input type="checkbox"/> Body Sculpt	<input type="checkbox"/> Nordic gym			

Cours Enfants :

Mercredi	<input type="checkbox"/> GRS (5-9 ans)	<input type="checkbox"/> GRS (10 ans et +)
----------	--	--

J'accepte de recevoir les infos de *Gardons la forme* par email.