



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.