



BON POUR UNE SÉANCE D'ESSAI

Saison 2026/2027

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 cours suivant :

Cours Adultes :

Merci de vérifier que le cours choisi n'est pas indiqué **complet** sur notre site internet avant de vous présenter.

- | | | | | |
|----------|---|--|---|--------------------------------|
| Lundi | <input type="checkbox"/> Marche Nordique | <input type="checkbox"/> Stretching | <input type="checkbox"/> Step | <input type="checkbox"/> Zumba |
| Mardi | <input type="checkbox"/> Pilates (tous niveaux) | <input type="checkbox"/> Full Body Workout | | |
| Mercredi | <input type="checkbox"/> Pilates (avancés) | <input type="checkbox"/> Pilates (tous niveaux sauf débutants) | <input type="checkbox"/> Full Body Workout | |
| Jeudi | <input type="checkbox"/> Full Body Workout | <input type="checkbox"/> Hatha Yoga (doux) | <input type="checkbox"/> Yoga Vinyasa (dynamique) | |
| Vendredi | <input type="checkbox"/> Pilates (tous niveaux) | <input type="checkbox"/> Body Sculpt | <input type="checkbox"/> Nordic gym | |

Cours Enfants :

- Mercredi GRS (5-9 ans) GRS (10 ans et +)