



**LA RUBELLOISE
INSCRIPTIONS SAISON 2020 -2021**



Nous avons le plaisir de vous informer que « La Rubelloise » reprendra ses activités à partir du **MARDI 1 SEPTEMBRE avec la gym douce à 9h30** .

Les inscriptions auront lieu le

MARDI 1 SEPTEMBRE dès 9h00 et le soir 18h00 ainsi que le jeudi 3 septembre 18h00

A la salle Emile Trélat, Boulevard Charles de Gaulle, à Rubelles.

Tarif pour la saison 2020- 2021 : 165 € correspondant à la cotisation **(Réglable en 3 fois maximum)**

Modalités d'inscription :

- un chèque ou plusieurs chèques à l'ordre de **La Rubelloise** (possibilité de régler avec des bons ANVC et tarif dégressif pour les inscriptions familiales).
- une photo d'identité **pour les nouveaux adhérents**
- **une fiche d'inscription** vous sera remise le jour de l'inscription, bien noter votre adresse e-mail et numéro de mobile.

Les cours :

- **Renforcement musculaire, le lundi de 17h30 à 18h30 avec Vivi**
- **Gym douce (yoga pilates), le mardi matin de 9h30 à 10h30 avec Clarisse**
- **Zumba de 18h30 à 19h15 le mardi avec Clarisse**
- **Body barres et renforcement musculaire, de 19h15 à 20h00 le mardi avec Clarisse**
- **Cardio et renforcement musculaire, le jeudi de 18h30 à 19h30 avec Cyril**
- **Stretching postural, le jeudi de 19h30 à 20h30 avec Cyril**

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Claudine COUDERT

☎ 06.62.20.35.95

EDITH DUGRAY

☎ 06.83.77.90.30