



Cours Collectifs Adultes _ Fitness & Renfo

Envie de bouger, transpirer et te défouler dans une ambiance conviviale ?

- Séances de renforcement, cardio, gainage
- En petits groupes
- Adaptées à tous les niveaux

Jours, horaires & tarifs :

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Durée</i>	<i>Tarif par <u>personne</u></i>
Lundi	20h	1h30	Trimestre : 130 € (1 cours par semaine)
Mercredi	20h	1h30	
Jeudi	20h	1h30	

1^{er} trimestre : du 29.09.25 au 19.12.25 / 2^{ème} trimestre : du 12.01.26 au 03.04.26 / 3^{ème} trimestre : du 20.04.26 au 26.06.26

NB : pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Infos importantes :

Assurance : nous vous invitons à vérifier auprès de votre assureur les modalités de votre Responsabilité Civile personnelle, ainsi que la possibilité de souscrire, si vous le souhaitez, une assurance complémentaire de type Garantie Accidents de la Vie.

Recommandations médicales : merci de bien vouloir remplir le Questionnaire de Santé Sport ci-joint et/ou de présenter un certificat médical daté de moins d'un an.

Début des cours : dès le 29 septembre 2025

Inscriptions :

Vous êtes intéressé.e ? Contactez-nous **par e-mail à lasentinelle74@orange.fr** ou venez nous voir lors du **Forum des Sports le samedi 06 septembre 2025 à la Maison des Sports** (14 Avenue Henri-Barbusse – 74100 Annemasse)

 **Faites passer le mot, taguez vos ami-es, et venez vivre l'aventure avec nous !**