

INSCRIPTIONS :

Forum des associations
Gymnase Paul Guérin

Dès le :

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026
13H30 - 17H00

Pour toute question, nous contacter par mail

DOCUMENTS A FOURNIR

- 1 copie d'assurance responsabilité civile faisant apparaître l'adresse du domicile
- 1 photo

Ces deux documents sont à déposer de façon dématérialisée sur le site HELLOASSO

Important :

La cotisation ne comprend pas d'assurance « garantie corporelle ». Il est vivement conseillé que chaque adhérent souscrive une assurance de ce type.



TARIFS/INSCRIPTIONS



COTISATION ADULTES

(quel que soit le nombre de cours)
Fertésiens : 225€ ; Non Fertésiens : 240€

COTISATION ENFANTS (Pour 1 seul cours)

Fertésiens : 138€ ; Non Fertésiens : 153€

- Paiement par carte bleue uniquement
- Possibilité de payer en 3 fois : à l'inscription, en octobre et en novembre
- L'association n'accepte pas les chèques qu'ils soient bancaires, "vacances" ou Pass'sport, ... et pas non plus les espèces.

CONTACTS ET INFORMATIONS

Mail : escgymfitness@gmail.com

Site web : esc-gymfitness.e-monsite.com

Instagram : [esc_gym_fitness](https://www.instagram.com/esc_gym_fitness)



BOUGEZ MATIN ET SOIR

La Ferté Saint Aubin

ZUMBA

STEP HIIT FIT DANSE

BOXE PILATES

RELAXATION STRETCHING

CARDIO RENFO

GYM TONIFIANTE

CIRCUIT/CROSS TRAINING

CARDIO BOXING

Pour les plus jeunes :

BOXE EDUCATIVE

GYM. RYTHMIQUE

PILATES / STRETCHING

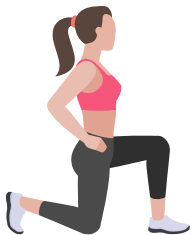
Adultes (dès 16ans) à l'ESA , Stade Paul Guérin en Salle 3 (en salle 1 si : *)

LUNDI	
MARDI	10h – 11h45 Circuit Training Stretching <i>Monica</i>
MERCREDI	10h00 – 11h00 Pilates débutants 11h00 – 11h45 Gym. tonifiante 11h45 – 12h30 Pilates confirmés <i>Monica</i>
JEUDI	
VENDREDI	10h00 – 11h45 Cardio – Renfo Stretching <i>Monica</i>
SAMEDI	9h30 – 10h30* Cardio Boxing <i>Benjamin</i>
	9h30 – 10h30 Zumba <i>Irina ou Sandrine</i>
	10h30 – 11h30 Pilates <i>Irina ou Sandrine</i>

18h15 - 19h00* Boxe <i>Ludovic</i>	19h00 – 19h30 HIIT <i>Ludovic</i>	19h30 – 20h15 Cross Training <i>Ludovic</i>
18h15 – 19h15 Pilates <i>Benjamin</i>	19h15 – 20h15 Circuit training <i>Benjamin</i>	
18h15 – 19h00 Cross Training <i>Ludovic</i>	19h00 – 19h30 HIIT <i>Ludovic</i>	19h30 – 20h15 Renfo <i>Ludovic</i>
18h00 – 18h45 Circuit Training <i>Sandrine</i>	18h45 – 19h30 Zumba <i>Sandrine</i>	
18h00 – 18h45 STEP <i>Irina</i>	18h45 – 19h30 Fit Danse <i>Irina</i>	



Reprise des cours le 7 septembre



Cours enfants (4 à 15 ans)

MERCREDI Boxe éducative <i>ESA</i>	17h00 – 18h00 8-15 ans <i>Ludovic</i>
MERCREDI Gym Rythmique <i>Collège</i>	16h30 – 17h15 4-5 ans 17h15 – 18h15 6-8 ans 18h15 – 19h30 9-15 ans <i>Suzy</i>
JEUDI Pilates Stretching <i>Collège</i>	18h00 – 19h00 8-10 ans 19h00 – 20h00 11-15 ans <i>Suzy</i>