

Nouvelle Saison 2025-2026

c'est lancé ! Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire

Quelques modifications pour cette nouvelle saison:

Des activités supplémentaires :

Le **Lundi de 13h45 à 15h** poursuite de la "**Line danse débutant**", de la danse en ligne en solo pour les débutants par **Sylvie** :

Danses sociales qui ne nécessitent pas de partenaires, sur des musiques variées, latino, rock, country, jazz, tango, chacha ...

Le **Lundi de 19h30 à 20h45** **Hatha Yoga** par **Sylvie** :

Développez l'aisance physique, l'équilibre psychique et le bien-être à travers les postures traditionnelles du yoga, la respiration et l'écoute de soi.

Le **Lundi de 9h15 à 11h45** troisième groupe de **Marche Nordique** à allure **modérée** avec **Jeff**

Des transformations d'activité :

Changement d'horaire le **Mercredi matin** les cours ont lieu de **10h à 11h15** et de **11h15 à 12h30** toujours par **Sylvie** :

Le **Mercredi de 19h15 à 20h30** en remplacement de la danse en ligne par un cours de **Pilates** par **Sylvie** :

Méthode de renforcement des muscles profonds et développement d'une conscience fine de son corps

Le **Mercredi de 14h à 15h15** La **Gym Douce** par **Sylvie** à la place de Jeff.

Le **Mercredi de 15h30 à 16h45** à la place du vendredi, la **Multi-activités** par **Sylvie** au plan d'eau d'Embrun.

La multi-marches du Lundi est passée le **Vendredi de 9h00 à 10h15** en **Marche Santé** avec **Jeff** et fera partie du **Forfait**.

Le **Forfait** compte désormais **14 activités** de 1h15, tarif inchangé 290€.

Rappel des réductions :

Dès la **deuxième** activité de **1h15**, payante, souscrite pour **l'année**, bénéficiez d'une **réduction** de **5%** sur le total de ces activités.

Le **Forfait** donne droit à toutes les activités d'1h15 et si vous **souscrivez** à **une autre activité** MN ou aquagym pour l'année vous bénéficierez d'une **réduction** de **5%** sur ces activités en dehors du Forfait.

La **country** est toujours **gratuite**, grace au dévouement et au bénévolat de **Carinne** que nous remercions encore !

Rappel **santé** :

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous mais peut comporter des risques. Pour cela le questionnaire de santé permettra de savoir s'il est nécessaire que vous consultiez un médecin afin d'établir l'absence de contre indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

Donc si vous répondez **OUI** à **une seule question** de ce questionnaire vous serez **obligé** de demander un **certificat médical de moins de 6 mois** pour la pratique d'activités physiques et sportives.

Et si vous répondez **NON** à toutes les questions vous êtes **obligé** de remplir et fournir **l'attestation** en bas du **questionnaire santé**.

Si l'un ou l'autre n'était pas fourni nous ne pourrions vous accepter dans les cours !

Quelques **dates** :

Le **Forum** le **samedi 6 septembre**, venez avec vos amis, venez faire découvrir l'association.

La **reprise** des cours dès le **lundi 8 Septembre** sauf **l'aquagym** qui reprendra le **lundi 29 septembre**.

La saison **2025/2026** se terminera le **samedi 27 Juin**

Une **journée d'inscription** aura lieu le **samedi 13 Septembre** à la manutention et on vous guidera pour vous inscrire en ligne venez avec votre téléphone.

Une journée **porte ouverte** festive, le xx Septembre.

Rendez-vous sur le site de **Gym Nature Forme** mis à jour régulièrement par Michel, voyez le planing, visionnez les tutoriels, voyez les activités, les photos, les vidéos

Pas encore adhérents, pas de compte GNF, visiteurs, visionnez le planing et les tarifs et évaluez la cotisation en cliquant sur **Gym Nature Forme** puis **Connexion** et **Visiteurs**

Inscrivez vous en ligne :

créez un compte avec votre **adresse email** et un **mot de passe**.

Ensuite vous pourrez souscrire à toutes vos activités préférées.

Payez par **chèques** ou mieux encore par **carte en plusieurs fois** sur un site sécurisé !

N'hésitez pas à nous contacter contact@gymnatureforme.fr pour toutes informations ou toutes difficultés, sur le site ou autres.