

CADLM- Club Activités Détente Loisirs Monsois

108, rue du Général de Gaulle

59370 Mons-en-Barœul

cadlm.mons@yahoo.fr

Site WEB : <http://cadlm.wordpress.com/>

Tarif gym dynamique- Body Energy– Pilates et marche nordique –

Merci de joindre à votre bulletin d'inscription dûment rempli :

Votre cotisation annuelle de 16€ pour l'adhésion (une adhésion par couple pour la même activité) et

144€ pour les séances de sport de votre choix (toutes si vous voulez !!!!)

Vous pouvez payer en 3 fois par chèque bancaire à l'ordre du CADLM.

1 chèque de 64€ et 2 chèques de 48€

Les chèques seront remis le même jour et leurs prélèvements seront échelonnés.

Tarif marche nordique uniquement

Votre cotisation annuelle de 16€ pour l'adhésion (une adhésion par couple) et 50 € pour l'année pour la marche nordique.

Horaires :

Lundi :

Gym dynamique : 9h00-10h00

Stretching : 10h00-10h30

Pilates : 10h30-11h30

Pilates : 18h00-19h30

Mardi:

Gym dynamique: 9h00-10h00

Stretching: 10h00-10h30

Mercredi:

Pilates : 9h00-10h00

Stretching: 10h00-10h30

Body Energy: 18h00-19h30

Jeudi :

Gym dynamique: 9h00-10h00

Stretching: 10h00-10h30

Vendredi :

Marche Nordique : 9h00-11h00 (Des bâtons vous seront prêtés pour les premiers cours).

Rendez-vous 9h00 Halle Canteleu rue Carpeaux Villeneuve d'Ascq.

Pilates : 18h00-19h30

Conseils pratiques :

Prévoir une bouteille d'eau et une serviette.

Certificat Médical :

Votre certificat médical obligatoire de moins de 6 mois avant le 1 octobre (ou décharge signée).

Mutuelles : Certaines mutuelles remboursent une partie de votre cotisation. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Prévoir une assurance individuelle.