

La Sport Adulte au GR Limoges, c'est quoi ?

Une pratique dynamique et positive, pensée pour tous

Acteurs du mouvement depuis 150 ans, la **Fédération Française de Gymnastique** a développé une pratique sportive qui permet à chacun de :

- se dépenser,
- améliorer sa santé,
- renforcer son bien-être dans la durée.

Cette activité est une discipline née de l'expertise des équipes techniques et du staff médical, élaborée en collaboration avec :

- **l'Institut de Gasquet,**
- **l'Institut de Biomécanique Georges Charpak.**

Les principes :

- **Maîtriser son corps**, exploiter son plein potentiel et comprendre le geste juste pour une application au quotidien.
- Une discipline qui concilie **bien-être** et **dépense énergétique**.
- Un impact attendu sur la **santé physique et mentale**.
- Des exercices adaptés aux **envies et besoins** de chacun, pour une pratique responsable et durable.
- Des activités prévues pour **améliorer ou préserver la santé**, quels que soient les objectifs et le niveau de condition physique.

<u>JOURS</u>	<u>LIEUX</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>SÉANCES</u>
<i>Mardi</i>	Gymnase de Beaune les mines	12h15-13h15 (45 minutes de pratiques)	<i>CIRCUIT GYM TRAINING</i>
<i>Mercredi</i>	Gymnase de Faugeras	18h30-19h15	<i>FITNESS TYPE YOGA DYNAMIQUE</i>
		19h30-20h15	<i>DANSE FITNESS TYPE ZUMBA ANIMÉ PAR UNE COACH DE 15 ANS D'EXPÉRIENCE</i>

Les séances du mardi débutent le 16 septembre.

Les séances du mercredi débutent le 17 septembre.

Modalités d'inscription

- Pour l'inscription annuel et le paiement en ligne via le lien suivant :
[→ Cliquez ici pour vous inscrire](#)
- Pour les cartes de 10 cours et les cours à l'unité, inscriptions en ligne ici [→ Cliquez ici pour vous inscrire](#) Paiement sur place par chèque ou espèce.
- Le dossier d'inscription et le paiement doivent être finalisés au plus tard après la 2^e séance d'essai.
- Si vous rencontrez des difficultés avec le lien, contactez-nous :
[✉ grlimoges@gmail.com](mailto:grlimoges@gmail.com)

TARIFS SPÉCIFIQUE FITNESS, SPORT ADULTES :

TARIFS À L'ANNÉE	1 cours / semaine	200 € de cotisation	+ 66 € de licence (à prendre une fois dans l'année)
	2 cours / semaine	220 € de cotisation	
	3 cours / semaine	240 € de cotisation	
CARTE	forfait de 10 cours (au choix du 1er septembre au 30 juin)	80 €	
UNITÉ	cours à l'unité	10 €	

2 séances d'essais sont offertes.

Modes de paiement acceptés

Le sport sur prescription médicale c'est possible chez nous !

Sinon,

- **Aides et chèques spécifiques :**

- Sheck@do et Pass'Club (Conseil départemental)
- Bons CAF
- Chèques vacances ANCV
- Coupons Sport ANCV
- Pass'Sport
- Tickets UP Loisirs



Les bons doivent être valables **jusqu'au 31/12/2025**.

En attendant leur attribution, la totalité du paiement est à avancer.

- **Règlement classique :**

1. Carte bancaire
2. Paiement en ligne (obligatoire, **pas de chèque ni espèces**)

- **Options de paiement en ligne :**

1. Paiement en totalité
2. Paiement en 6 fois : un premier prélèvement le jour de l'inscription, puis 1 chaque mois.

Contacts utiles

- ✉ Adresse principale : **grlimoges@gmail.com**
- ☎ Téléphone du club : **06 23 18 48 47**
- ✉ Présidente, Mme Murielle DANSAN : **president.grlimoges@gmail.com**
- ✉ Responsable technique, Mlle Anaïs NEFRA : entraîneur.grlimoges@gmail.com
- ☎ Educatrice Sportive du groupe, Mme Nelly PONS : **06 69 27 80 36**

Une fois inscrit, rejoignez le groupe whatsapp !
<https://chat.whatsapp.com/E4g8yk6ln0PAQPKdPT7Rzx>