

GYM DOUCE

Reprise des cours en juin

Bonjour à Toutes

Nous espérons que vous allez au mieux dans cette période particulière

Nous envisageons de reprendre l'activité de Gym douce dans le respect des règles de santé et de la spécificité de notre activité et de notre public.

En JUIN ,nous vous proposons des séances en EXTERIEUR , sous forme de rando-bien-être , marche avec 3 haltes de 15 mns (échauffement ,tonification ,assouplissements , étirements) d'intensité modérée , d'une durée d'1 h 30.

L'annulation de la séance en cas de mauvais temps vous sera communiquée par sms ou téléphone.

Les effectifs sont réduits à 10 pour chacun des groupes

Le planning des dates est le suivant :

- Lundi et mardi pour les adhérentes des cours du mardi,
- Jeudi et vendredi pour celles des cours du jeudi
- Mercredi éventuellement si besoin

L'horaire est de 10 h à 11 h 30

RENDEZ VOUS EN TENUE DEVANT LA SALLE DES SPORTS
Attention en raison des conditions sanitaires exigées les toilettes de la
salle des sports ne seront pas accessibles.

Pour démarrer le 2 Juin cette nouvelle organisation, nous vous demandons de vous inscrire dans un des 4 groupes dès que possible.(mercredi en option)

Veuillez préciser votre choix de jour n°1 en priorité et un choix n°2 possible

Envoyer votre réponse à annie.charlet@nordnet.fr

Exception pour le groupe du lundi:le 1er juin férié est remplacé par le mercredi 3 juin

Pour les problèmes particuliers, merci de joindre Annie : 06 28 30 75 78

Les consignes d'organisation et la confirmation de votre inscription vous seront communiquées **dès la réception de toutes les réponses positives ou négatives et au plus tard le 1er juin.**

Une proposition de cours en intérieur en juillet et août est actuellement à l'étude.

Cordialement,

La MJC Fleurbaix
09 67 40 87 09
