

AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

LA COMMUNE ORGANISE DES COURS D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE REMISE EN FORME "GYM AINES"



Les cours auront lieu
tous les mercredis
(sauf vacances scolaires et fériés)
De 11h00 à 12h00 (cours I)
De 12h00 à 13h00 (cours II)
à l'école des BOUDINES
Rue des Boudines 10

Inscription obligatoire chaque année

Du 8 janvier au 16 décembre 2020

⚠ A NOTER DANS VOS AGENDAS :

Reprise des cours après la pause d'été : 2 septembre 2020

CHF 120.- par personne

Principe des cours « gym aînés » :

Les exercices sont issus des mouvements naturels rencontrés dans la vie courante. Ils tiennent compte des 5 capacités physiques principales à dynamiser: la force, la souplesse, la coordination, l'endurance, la mobilité globale. Ils sont exécutés avec plus ou moins d'intensité.

L'intégralité du prix du cours sera facturée en cas d'absence ou de demande d'inscription en cours d'année. Seul un certificat médical permet d'annuler une inscription.

⚠ PAS DE CONFIRMATION ECRITE POUR LES COURS :

1. Vous vous inscrivez - 2. Vous venez au cours - 3. La facture vous parvient chez vous.

Coupon d'inscription

Je m'inscris pour le cours de « gym aînés » :

du 8 janvier au 16 décembre 2020 et m'engage à payer **CHF 120.-**

de 11h00 à 12h00 ⇒ **OU** **de 12h à 13h00** ⇒

Nom:

Prénom:

Adresse:

Téléphone:

A retourner **avant le début des cours** à la mairie de Meyrin, service des aînés, case postale 367, 1217 Meyrin 1 ou par e-mail, aines@meyrin.ch