



Association loi 1901, agréée Jeunesse et sports, Din'en Forme est affiliée à la Fédération Française Sports Pour Tous depuis 1981 et compte près de 800 adhérentes. Les inscriptions se font au **mois de septembre** à notre bureau à la Nourais (jours et horaires de permanence ci-dessous). Une séance découverte est offerte pendant le mois de septembre. Les inscriptions seront closes le 21 décembre 2018. Espérant vous motiver à partager nos cours et notre bonne humeur, je vous dis à bientôt.

Véronique Moreau, présidente

PERMANENCES INSCRIPTIONS :

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	9h45 - 11h15 salle de la Nourais	16h00 - 18h45 salle de la Nourais
MARDI	8h45 - 9h15 salle Escrime (Rte de Dinard) 10h00 - 10h30 salle Escrime (Rte de Dinard)	15h00 - 17h30 salle de la Nourais
	NOUVELLES INSCRIPTIONS UNIQUEMENT 9h45 - 11h15 salle de la Nourais	
MERCREDI	8h30 - 10h30 salle de la Nourais	19h00 - 20h30 salle de la Nourais
JEUDE	9h30 - 11h15 salle de la Nourais	14h50 - 15h30 salle de la Nourais 17h15 - 18h15 salle de la Nourais
VENDREDI	9h50 - 11h salle de la Nourais	15h - 16h15 salle de la Nourais

info@dinenforme.com

DIN'en FORME



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

SAISON 2018 / 2019

1969-2019

50 ans

STEP
YOGA
QI GONG
TAÏJI

PILATES
STRETCHING
GYM TONIQUE
GYM DOUCE
GYM RELAXANTE
ABDOS-FESSIERS
GYM DANSE : LIA
GYM PRÉVENTION
DES CHUTES
GYM MÉMOIRE

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimerie de l'Horloge - 22100 LANVALLAY

DINAN
AGGLOMÉRATION

www.dinenforme.com

PLANNING

Du 10 septembre 2018 au 28 juin 2019

Prix cours illimités, licence, assurance : 110 € (non remboursable) - Agréé Tickets-Loisirs CAF, Coupon sport ANCV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 / 10h00 STRETCHING-GYM DOUCE Laurence Salle Olympie la Nourais LÉHON	9h00 / 10h00 GYM TONIQUE Pierre Le Meur Salle Olympie la Nourais LÉHON	9h00 / 10h00 LIA* Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	8h45 / 9h45 GYM DOUCE Maryline Salle d'escrime NEMEE (S.Omnisp.)	9h00 / 10h00 STEP Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON
10h00 / 11h00 GYM TONIQUE Laurence Salle Olympie la Nourais LÉHON	9h15 / 10h15 GYM DOUCE Maryline Salle d'escrime NEMEE (S.Omnisp.)		9h00 / 10h00 LIA * Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	10h05 / 11h05 PILATES Laurence Salle Olympie la Nourais LÉHON
11h00 / 12h00 GYM TONIQUE Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON	10h10 / 11h10 STRETCHING Pierre Le Meur Salle Olympie la Nourais LÉHON	10h30 / 12h00 PREVENTION DES CHUTES GYM MEMOIRE Christine Salle Bernard Hinault LÉHON	10h15/11h15 GYM DOUCE Maryline Salle Olympie la Nourais LÉHON	11h10 / 12h10 PILATES Laurence Salle Olympie la Nourais LÉHON
	10h30 / 11h30 GYM DOUCE Maryline Salle d'escrime NEMEE (S.Omnisp.)		11h00 / 12h00 PILATES Laurence Salle BEAUMANOIR la Nourais LÉHON	
	11h15 / 12h15 QI GONG Bernard Salle Olympie la Nourais		14h00 / 15h00 ABDOS-FESSIERS Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON	
	14h00 / 15h00 ABDOS-FESSIERS Anthony Salle Olympie la Nourais		15h10 / 16h10 YOGA Bernard Salle Olympie la Nourais LÉHON	
16h30 / 17h30 PILATES-STRETCHING Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	15h00 / 16h00 YOGA Bernard Salle Olympie la Nourais LÉHON		16h30 / 17h30 TAÏ JI (niveau 1) Bernard Salle Bernard Hinault la Nourais	14h00 / 15h00 GYM TONIQUE Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON
17h30 / 18h30 GYM TONIQUE Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	16h10 / 17h10 QI GONG Bernard Salle Bernard Hinault la Nourais	19h30 / 20h30 GYM TONIQUE Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON	17h / 18h STRETCHING Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	15h15 / 16h15 GYM RELAXANTE Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON
18h30 / 19h30 STEP Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON	17h15 / 18h15 STRETCHING-RELAXATION Rosario Salle Bernard Hinault la Nourais	20h30 / 21h30 PILATES Anthony Salle Olympie la Nourais LÉHON	18h00/19h00 GYM D'ENTRETIEN Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON	16h20/17h20 GYM RELAXANTE Christine Salle Olympie la Nourais LÉHON
	18H15-19H15 STRETCHING-RELAXATION Rosario Salle Bernard Hinault la Nourais		18h00 / 19h00 TAÏ JI (niveau 2) Bernard Salle Bernard Hinault la Nourais	

* Gym danse en limitant les sauts.

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 21 DÉCEMBRE 2018

**Il est recommandé d'apporter des chaussures de salle ainsi qu'une serviette pour le tapis.
Pour les cours salle BERNARD HINault prévoir son tapis personnel.**