



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 18 décembre 2020. 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)		
	10h15 - 10h30	salle Escrime (Rte de Dinard)	15h00 - 17h30	salle de la Nourais
MERCREDI	8h30 - 10h30	salle de la Nourais	19h00 - 20h30	salle de la Nourais
JEUDI	9h30 - 11h15	salle de la Nourais	14h50 - 15h30	salle de la Nourais
			16h45 - 18h15	salle de la Nourais
VENDREDI	9h50 - 11h	salle de la Nourais	15h - 16h15	salle de la Nourais

[info@dinenforme.com](mailto:info@dinenforme.com)

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

# DIN'en FORME



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**

## SAISON 2020 / 2021

CARDIO  
STEP  
YOGA  
QI GONG  
TAÏJI  
PILATES  
STRETCHING  
GYM TONIQUE  
GYM DOUCE  
GYM RELAXANTE  
ABDOS-FESSIERS  
GYM DANSE : LIA  
GYM PRÉVENTION  
DES CHUTES  
GYM MÉMOIRE

**DINAN**  
AGGLOMÉRATION

[www.dinenforme.com](http://www.dinenforme.com)

# PLANNING

Du 7 septembre 2020 au 25 juin 2021

Prix cours illimités, licence, assurance : 110 € (non remboursable) - Agréé Tickets-Loisirs CAF (22), Chèques sport ANCV

LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI
<b>9h00 / 10h00</b> <b>STRETCHING</b> <b>GYM DOUCE</b> LAURENCE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>9h00 / 10h00</b> <b>GYM TONIQUE</b> PIERRE LE MEU R Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>9h15 / 10h15</b> <b>GYM DOUCE</b> MARYLINE Salle d'escrime NÉMÉE (S.Omnisport)	<b>9h00 / 10h00</b> <b>LIA*</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>9h00 / 10h00</b> <b>LIA *</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>8h45 / 9h45</b> <b>GYM DOUCE</b> MARYLINE Salle d'escrime NEMEE (S.Omnisport)	<b>9h00 / 10h00</b> <b>STEP</b> ANTHONY Salle Olympie La Nourais LÉHON
<b>10h00 / 11h00</b> <b>GYM TONIQUE</b> LAURENCE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>10h10 / 11h10</b> <b>STRETCHING</b> PIERRE LE MEU R Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>10h30 / 11h30</b> <b>GYM DOUCE</b> MARYLINE Salle d'escrime NÉMÉE (S.Omnisport)	<b>10h30 / 12h00</b> <b>PREVENTION DES CHUTES</b> <b>GYM MEMOIRE</b> CHRISTINE Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	<b>10h15 / 11h15</b> <b>GYM DOUCE</b> MARYLINE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>10h30 / 12h00</b> <b>PREVENTION DES CHUTES</b> <b>GYM MEMOIRE</b> CHRISTINE Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	<b>10h00 / 11h00</b> <b>PILATES</b> LAURENCE Salle Olympie La Nourais LÉHON
<b>11h00 / 12h00</b> <b>GYM TONIQUE</b> PIERRE LE MEU R Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>11h15 / 12h15</b> <b>QI GONG</b> BERNARD Salle Olympie La Nourais LÉHON			<b>11h00 / 12h00</b> <b>PILATES</b> LAURENCE Salle Olympie La Nourais LÉHON		<b>11h00 / 12h00</b> <b>PILATES</b> LAURENCE Salle Olympie La Nourais LÉHON
	<b>14h00 / 15h00</b> <b>ABDOS-FESSIERS</b> ANTHONY Salle Olympie La Nourais LÉHON			<b>14h00 / 15h00</b> <b>ABDOS-FESSIERS</b> ANTHONY Salle Olympie La Nourais LÉHON		<b>14h00 / 15h00</b> <b>GYM TONIQUE</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON
<b>16h30 / 17h30</b> <b>PILATES</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>15h05 / 16h05</b> <b>YOGA</b> BERNARD Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>16h10 / 17h10</b> <b>QI GONG</b> BERNARD Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON		<b>15h10 / 16h30</b> <b>YOGA</b> BERNARD Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>16h40 / 17h50</b> <b>TAÏ JI (niveau 1)</b> BERNARD Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	<b>15h15 / 16h15</b> <b>STRETCH-RELAXANT</b> <b>RELAXATION</b> ROSARIO Salle Olympie La Nourais LÉHON
<b>17h30 / 18h30</b> <b>GYM TONIQUE</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON		<b>17h15 / 18h15</b> <b>GYM RELAXANTE</b> CHRISTINE Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	<b>19h30 / 20h30</b> <b>GYM TONIQUE</b> ANTHONY Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>17h / 18h</b> <b>STRETCHING</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON		<b>16h20/17h20</b> <b>STRETCH-RELAXANT</b> <b>RELAXATION</b> ROSARIO Salle Olympie La Nourais LÉHON
<b>18h30 / 19h30</b> <b>CARDIO</b> ROMAIN GRISET Salle Olympie La Nourais LÉHON		<b>18H15-19H15</b> <b>GYM RELAXANTE</b> CHRISTINE Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	<b>20h30 / 21h30</b> <b>PILATES</b> ANTHONY Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>18h00/19h00</b> <b>GYM D'ENTRETIEN</b> CHRISTINE Salle Olympie La Nourais LÉHON	<b>18h00 / 19h30</b> <b>TAÏ JI (niveau 2)</b> BERNARD Salle Bernard Hinault La Nourais LÉHON	

\* Gym danse en limitant les sauts.

**CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 18 DÉCEMBRE 2020**

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