



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

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

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