



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). Les inscriptions seront closes le 16 décembre 2022. Espérant vous motiver à partager nos cours et notre bonne humeur, je vous dis à bientôt.

**Véronique Moreau, présidente**

### PERMANENCES INSCRIPTIONS :

du 5 au 30 septembre 2022

|                             | MATIN        | APRES-MIDI                     |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|
| salle de la Nourais - LEHON |              |                                |
| LUNDI                       | 9h45 - 11h15 | 16h15 - 18h45                  |
| MARDI                       |              | 14h45 - 17h30                  |
| MERCREDI                    | 8h30 - 10h30 | 19h00 - 20h30                  |
| JEUDI                       | 9h30 - 11h15 | 14h50 - 15h30<br>16h45 - 18h15 |
| VENDREDI                    | 9h50 - 11h00 | 15h00 - 16h15                  |

salle omnisports - S. Escrime Route de Dinard - DINAN

|       |                              |  |
|-------|------------------------------|--|
| MARDI | 8h45 - 9h15<br>10h15 - 10h30 |  |
|-------|------------------------------|--|

du 1er octobre au 17 décembre 2022

| salle de la Nourais - LEHON |  |               |
|-----------------------------|--|---------------|
| LUNDI                       |  | 17h30 - 18h30 |

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

# DIN'en FORME



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

## SAISON 2022 / 2023

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

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

**DINAN**  
AGGLOMÉRATION

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

Du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023

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><br><b>STRETCHING</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON | <b>9h00 / 10h00</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>PIERRE LE MEUR<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON | <b>9h15 / 10h15</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>MARYLINE<br>Salle d'escrime NÉMÉE<br>(S.Omnisport)          | <b>9h00 / 10h00</b><br><b>LIA*</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON   | <b>9h00 / 10h00</b><br><b>LIA *</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                              | <b>8h45 / 9h45</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>MARYLINE<br>Salle d'escrime NEMEE<br>(S.Omnisport)   | <b>9h00 / 10h00</b><br><b>STEP</b><br><i>(niveau débutant)</i><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON   |
| <b>10h00 / 11h00</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                   | <b>10h00 / 11h00</b><br><b>STRETCHING</b><br>PIERRE LE MEUR<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON | <b>10h30 / 11h30</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>MARYLINE<br>Salle d'escrime NÉMÉE<br>(S.Omnisport)         | <b>10h30 / 12h00</b><br><b>PREVENTION DES CHUTES</b><br><b>GYM MEMOIRE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON | <b>10h15 / 11h15</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>MARYLINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                          | <b>10h30 / 12h00</b><br><b>PREVENTION DES CHUTES</b><br><b>GYM MEMOIRE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON | <b>10h00 / 11h00</b><br><b>PILATES</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                          |
| <b>11h00 / 12h00</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>PIERRE LE MEUR<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON             | <b>11h10 / 12h10</b><br><b>QI GONG</b><br>ANNE-MARIE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON        |  |  | <b>11h15 / 12h15</b><br><b>PILATES</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                            |  | <b>11h00 / 12h00</b><br><b>PILATES</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                          |
|   | <b>14h00 / 15h00</b><br><b>ABDOS-FESSIERS</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON    |  |  | <b>14h00 / 15h00</b><br><b>ABDOS-FESSIERS</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                      |  | <b>14h00 / 15h00</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                     |
| <b>16h30 / 17h30</b><br><b>PILATES</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                      | <b>15h05 / 16h05</b><br><b>YOGA</b><br>BERNARD<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON              | <b>16h10 / 17h10</b><br><b>QI GONG</b><br>ANNE-MARIE<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON      |  | <b>15h10 / 16h50</b><br><b>YOGA + Nidra</b><br><b>+ Méditation</b><br>BERNARD<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON | <b>17h00 / 18h00</b><br><b>TAÏ JI (niveau 1)</b><br>BERNARD<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON                             | <b>15h15 / 16h15</b><br><b>RENFORCEMENT</b><br><b>MUSCULAIRE</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON |
| <b>17h30 / 18h30</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                  |  | <b>17h15 / 18h15</b><br><b>GYM RELAXANTE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON | <b>19h30 / 20h30</b><br><b>GYM TONIQUE</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON   | <b>17h / 18h</b><br><b>STRETCHING</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                            |  | <b>16h20 / 17h20</b><br><b>STRETCHING - PILATES</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON              |
| <b>18h30 / 19h30</b><br><b>CARDIO</b><br>ANTHONY<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                         |  | <b>18h15-19h15</b><br><b>GYM RELAXANTE</b><br>CHRISTINE<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON   | <b>20h30 / 21h30</b><br><b>PILATES</b><br>LAURENCE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON  | <b>18h00 / 19h00</b><br><b>GYM D'ENTRETIEN</b><br>CHRISTINE<br>Salle Olympie<br>La Nourais LÉHON                   | <b>18h00 / 19h30</b><br><b>TAÏ JI (niveau 2)</b><br>BERNARD<br>Salle Bernard Hinault<br>La Nourais LÉHON                             |  |

\* Gym danse en limitant les sauts.

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 16 DÉCEMBRE 2022

Il est indispensable d'apporter des chaussures de salle ainsi qu'une serviette pour le tapis.