



**COMMISSION SPORTS DES ADULTES ESA**  
**COURS DE PERFECTIONNEMENT (Seniors Dames-Hommes)**

**Lieu :** **SALLE DE GYMNASTIQUE DU LIGNON (Pl. du Lignon 16)**

**Date :** **SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022** début des cours à 8h00, clôture vers 12h15

**Se munir de :** Effets de gymnastique et tapis de sol, de quoi prendre des notes, un gobelet, carnet de cours, carte de membre FSG.

**Inscription et renseignement chez** Blaise Monnier (membre Commission Sports des adultes)

**Prix :** Fr. 0.- pour les membres AGG, FSG

**Assurance** Tout participant doit être dûment assuré.

Le CP est obligatoire, en cas d'absence non excusée : Amende de Fr. 50.--

**Inscription :** délai fixé au **MARDI 13 SEPTEMBRE 2022**

**Programme :** (Accueil dès 7h45)

- |                 |                       |           |
|-----------------|-----------------------|-----------|
| • 8h00 à 8h15   | Bienvenue             | Isabelle  |
| • 8h15 à 9h00   | Cool Down Steps       | Liliane   |
| • 9h05 à 9h55   | Circuit training      | Rosemarie |
| • 10h00 à 10h15 | Pause                 | Tous      |
| • 10h15 à 11h00 | Balle au filet        | Isabelle  |
| • 11h05 à 11h50 | Flow Tonic            | Blaise    |
| • 11h50 à 12h00 | Clôture et Débriefing | Isabelle  |

..... à détacher .....

Bulletin d'inscription à renvoyer à : MONNIER Blaise / 35 av. du Lignon / 1219 Le Lignon

Tél. : 079 316 31 64 [blaise.monnier@agg.ch](mailto:blaise.monnier@agg.ch)

**Jusqu'au 13 septembre 2022**

SOCIETE : .....

Nom et prénom

No de membre FSG

Fonction

No de tél.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nom et Signature du/de la Président(e) : .....