



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

**Lieu :** Ecole du Livron, Rue du Livron 2, 1217 Meyrin

**Date :** **SAMEDI 5 avril 2025** 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 25 mars 2025**

**Programme :** (Accueil dès 7h45)

- 8h00 à 8h15            Bienvenue                            Isabelle
- 8h15 à 9h00           Banc-step-poids                    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 25 mars 2025**

SOCIETE : .....

Nom et prénom	No de membre FSG	Fonction	No de tél.
---------------	------------------	----------	------------

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

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