



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

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) :