



**L'ASSOCIATION FORME ET BONNE HUMEUR**  
(Affiliée à la Fédération d'Education Physique et Gymnastique Volontaire),  
&

**CARINE ET REGIS**

(Educateurs sportifs diplômés d'ETAT),  
Vous informent du programme 2011/2012  
pour tout public à partir de 12 ans

reprise des cours à la salle des fêtes de  
**LABASTIDE- MONREJEAU**  
**LE MARDI 6 SEPTEMBRE 2011 A 09H**

**Possibilité de faire deux semaines d'essai consécutives gratuitement !!**

**HORAIRES :**

**LUNDI 19H 45 - 20H 45 (CARINE)** Affinez votre silhouette avec la « gym tonique » : L.I.A, Body attack, step, Cardio/muscu, etc.

**MARDI 9H - 10H (REGIS)** Réveil de tout le corps, stretching, relaxation

**MERCREDI 20H00 - 21h00 (CARINE)** cour de Pilates

**JEUDI 20H - 21H (REGIS)** Renforcement musculaire ( abdos fessiers, fitball,élastiques,etc.)

**ADHESIONS AU CHOIX :** 1 h/semaine : 63  
2 h/semaine : 103 + 20€ (Licence FFEPGV)  
3 h ou 4h semaine : 125

**Avantage famille/parrainage nouvel adhérent : -10€**

**INSCRIPTIONS :** Sur place, Certificat médical obligatoire + 1 photo

**RENSEIGNEMENTS :**

**UBIERGO Emmanuelle : 06 72 46 50 28**  
**VICENTE Pascale : 05 59 83 36 97**

**SAGARDOY Maïté : 05 59 83 26 94**  
**MALTESE Françoise : 05 59 83 24 19**