



CLUB SPORT ET DETENTE EN OSSAU

3 RUE DU GOURZY

GYMNASSE

64440 LARUNS

gymvolontaire.laruns@laposte.net



Fiche inscription 2025/2026

Site web : <http://gymvolontaire-laruns.sportsregions.fr>

CONTACTS : Alice : 06 76 90 54 68 ou Jeanine : 06 44 37 05 00

•• ACTIVITES ••	•• LIEUX ••	• JOURS •	HORAIRES	•• animateurs ••	Sélection
GYM dynamique	LARUNS - Gymnase	Lundi	09H00-10H00	Sylvain	
GYM entretien/équilibre	LARUNS - Gymnase	Lundi	10H00-11H00	Sylvain	
AQUAGYM	LARUNS - Piscine	Lundi	11H15-12H15	MMS	
RENFORCEMENT Musculaire	LARUNS - Gymnase	Lundi	18H30-19H30	Dimitri	
STRETCHING	LARUNS - Gymnase	Lundi	19H30-20H30	Dimitri	
GYM posturale	LARUNS - Gymnase	Mardi	08H30-9H30	Sophie	
ETIREMENTS	LARUNS - Gymnase	Mardi	9H30-10H30	Sophie	
GYM posturale	LARUNS - Gymnase	Mardi	10H30-11H30	Sophie	
ETIREMENTS (Swiss Ball, baton...)	LARUNS - Gymnase	Mardi	11H30-12H30	Sophie	
CROSS-TRAINING	LARUNS - Gymnase	Mardi	18H30-19H30	Dimitri	
ETIREMENTS/SOUPLESSE	LARUNS - Gymnase	Mardi	19H30-20H30	Dimitri	
YOGA	LARUNS - Collège	Mercredi	18H30-19H30	Geneviève	
PILATES	LARUNS - Collège	Mercredi	19H30-20H30	Geneviève	
RANDONNEE	VALLEE - Parking gare	Jeudi	Journée	Martine/ Robert Bureau Montagne	
ZUMBA	LARUNS - Gymnase	Jeudi	19H15-20H15	Hélène	
HATHA YOGA	BIELLE - Salle des assos	3 Jaudis/mois	19H15-20H15	Séverine	
	LARUNS - Collège	1 Samedi/mois	9H 30-11H 00		
MARCHE NORDIQUE	VALLEE - Rdv fixé	Vendredi	09H15-11H15	Geneviève	
AQUAGYM	LARUNS - Piscine	Vendredi	15H00-15H45	MMS	
AQUABIKE	LARUNS - Piscine	Vendredi	15H45-16H30	MMS	
VAE (vélo à assistance électrique)	VALLEE - Parking gare	Mercredi	9H 00-12H 00	Cocher si intéressé(e)	
Tee-Shirt du club : 12 €				Cocher si intéressé(e)	
				Taille S/M/L/XL/XXL	

Tarifs 2025/2026 (Assurance-Licence comprises - 30 €)

Questionnaire médical ou certificat médical - Pour les nouveaux adhérents deux séances d'essai sont offertes.

Nombre de cours par semaine	TARIF ANNUEL (Inscription en septembre)	TARIF POUR 2 TRIMESTRES (Inscription en janvier)	TARIF POUR 1 TRIMESTRE (Inscription en avril)	TARIF
1	135 €	113 €	92 €	
2	155 €	133 €	112 €	
3	180 €	153 €	132 €	
4 +	195 €	168 €	142 €	
Complément rando montagne	30 €	20 €	10 €	
Licence : enfant - jeune - 18 ans	25 €			

PAIEMENT : en espèces	☐	ou par chèque	1 x ☐	2 x ☐	3 x ☐	ou par virement	☐	Total :	
Domiciliation bancaire : CLUB SPORT ET DETENTE EN OSSAU - IBAN FR76 1690 6100 0801 0134 1646 346 - BIC AGRIFRPP869									

Nom Prénom :

Nom de jeune fille :

Date de naissance :

Adresse complète :

N° tél fixe :

N° tél portable :

Adresse mail :

Etiez-vous inscrit l'an dernier ? Oui - Non

J'autorise l'Association à utiliser les prises de vues réalisées afin de promouvoir cette dernière :

Oui - Non

Date :

SIGNATURE :