



## COURS DE GYMNASTIQUE POUR ADULTES

### Complexe Delphine Ledoux (Calais Plage)

A partir du 3 décembre 1 cours de gymnastique pour adultes sera proposé dans la salle de danse de notre complexe sportif « Delphine Ledoux » avenue Raymond Poincaré à Calais.

A ce propos et afin de pouvoir favoriser une mise en place qualitative de ce prochain cours, nous vous proposons de répondre à un questionnaire à remettre à l'accueil du complexe.

D'avance merci et .... à vos stylos !

#### 1. Préférez-vous un cours dispensé :

- |   |                                       |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> entre 12h et 14h | <input type="checkbox"/> de 15h à 16h | <input type="checkbox"/> de 16h à 17h | <input type="checkbox"/> de 18h30 à 19h30 (le vendredi) |
| <input type="radio"/> lundi               | <input type="radio"/> lundi           | <input type="radio"/> lundi           |   |
| <input type="radio"/> mardi               | <input type="radio"/> jeudi           | <input type="radio"/> jeudi           |   |
| <input type="radio"/> jeudi               |                                       |                                       |   |

#### 2. Préférez-vous :

- Un cours de renforcement musculaire (avec ou sans matériel) type fitness, step ?
- Un cours de stretching, gym douce
- Autre, précisez : .....

**12 personnes minimum pour pérenniser le cours**

**1 cours par semaine, un deuxième pourra être programmé suivant le taux de fréquentation**

**Les douches et les vestiaires du complexe seront mis à disposition des adhérents du cours**

Pour tout renseignement complémentaire, merci de vous adresser :

au secrétariat du club par téléphone au 03.21.97.55.52 ou par mail : [calaisgrs.calaisgrs@sfr.fr](mailto:calaisgrs.calaisgrs@sfr.fr)

ou au coach au 06.98.46.23.63