



Association Ça Monte En Bas - 1 rue des Oules 82000 Montauban - mgdl@cmeb82.fr - www.cmeb82.fr/mgdl

## SAISON du 09 SEPTEMBRE 2024 au 27 JUIN 2025

### SEANCES DE GYMNASTIQUE à MONTAUBAN

- **Lundi 12H25 à 13h25 – TRAINING avec LEA**  
Palais des Sports Jacques Chirac - Rue du Général d'Amade  
17H15 à 18H15 - CUISSSES/ABDOS/FESSIERS & RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE avec THOMAS  
18H30 à 19H30 - CUISSSES/ABDOS/FESSIERS DYNAMIQUE &  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE avec THOMAS  
Gymnase Jean Jaurès (Villebourbon) – 24 Avenue Jean Jaurès
- **Mardi 17H30 à 18H30 - PILATES avec CHRISTIANE**  
18H30 à 19H30 - PILATES avec CHRISTIANE  
Palais des Sports Jacques Chirac - Rue du Général d'Amade
- **Mercredi 12h25 à 13h25 - FESSES/ABDOS/CUISSSES avec LEA**  
19H00 à 20H00 - PUMP TRAINING avec CHRISTIANE  
Palais des Sports Jacques Chirac - Rue du Général d'Amade
- **Jeudi 09H30 à 10H30 - GYM POSTURALE avec XAVIER**  
Salle des Fêtes de Gasseras - 161 Rue Gaston Bonnemort  
18H30 à 19H30 - YOGA avec CHRISTIANE  
Ecole Maternelle Villebourbon – 49 Rue Gustave Jay (salle en instance de confirmation)
- **Vendredi 17H15 à 18H15 - PILATES avec TIPHAINE**  
18H30 à 19H30 - PILATES avec TIPHAINE  
19H45 à 20H45 - ZUMBA avec TIPHAINE  
Gymnase Jean Jaurès (Villebourbon) – 24 Avenue Jean Jaurès

### AUTRES ACTIVITES

- **Randonnées Pédestres avec SERGE et MICHEL**

Le JEUDI – Départ 13H - Station-Service E. Leclerc Sapiac à MONTAUBAN (Covoiturage).

### COTISATION SAISON 2024-2025 - Licence et Assurances Fédérales comprises

Randonnées .....	Adulte 45 €
Gymnastique + Pilates+ Rando.....	Adulte 98 € / Adolescent 85€
Gymnastique + Pilates + Zumba + Yoga + Rando.....	Adulte 145 € / Adolescent 85 €
Zumba ou Yoga .....	Adulte 120 € / Adolescent 85 €

**La pratique des activités est soumise à la présentation obligatoire du Questionnaire de Santé.**

### 2 Cours d'Essais Offerts

Renseignements sur notre Site : [www.cmeb82.fr/mgdl](http://www.cmeb82.fr/mgdl), par Mail : [mgdl@cmeb82.fr](mailto:mgdl@cmeb82.fr) et Téléphone :

Contacts Gymnastique	Karine	06.87.64.61.53	Colette	06.33.20.20.93
	Christine	06.80.75.90.60	Bénédicte	06.67.76.99.52
Contacts Randonnées	Michel	06.75.70.37.91	Serge	06.30.10.71.83



## LA CHARTE DU GYMNASTE

Cette charte doit permettre la bonne marche du club.

Elle est lue et acceptée au moment de l'inscription et représente un engagement moral de la part de l'adhérent.

Le respect d'autrui et la politesse sont une nécessité impérieuse de la vie en communauté. Tous les adhérents se doivent d'adopter un comportement correct, aucune violence verbale ou physique n'est tolérée.

### **1. RESPECT**

- Respect de politesse
- Respect d'autrui : Responsable, animateurs, collègues, référents (verbalement et physiquement)
- Garder le silence pendant les cours, éteindre ou mise en veille le téléphone,
- Respect du matériel mis à disposition
- Le non-respect à l'une de ces consignes est susceptible d'entraîner l'exclusion du cours

### **2. ATTITUDE-COMPORTEMENT-HORAIRES-PONCTUALITE**

- Dans la mesure du possible : arriver à l'heure au cours, la ponctualité est une marque de correction à l'égard des autres adhérents et du professeur.
- Les retards nuisent à l'activité et perturbent le fonctionnement du groupe et peuvent provoquer des blessures si l'échauffement n'est pas effectué correctement.
- Respecter les règles du professeur.
- Avoir la tenue appropriée au cours (amener son tapis, bouteille d'eau, serviette), les tapis du collège ne sont pas à la disposition des adhérents MGD.L.
- Ne pas quitter le cours avant la fin (si impératif prévenir le professeur au début du cours).

### **3. MATERIEL**

Le club dégage toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'effets personnels en salle ou dans les vestiaires.

### **4. SECURITE**

Pour tout accident ou malaise pendant le cours, le référent prévient le 15.

Adhérer au club et prendre une licence, c'est s'engager en tant que gymnaste à respecter l'éthique du club.