

Les activités sportives SANTÉ - FORME - SENIORS



Avec le comité de Paris de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT)

GYM FORME Cette activité dynamise ses adhérents depuis une vingtaine d'année ! Associant renforcement musculaire, étirements, travail d'endurance et d'équilibre, cette activité permet également de pratiquer avec un groupe convivial.

2 cours hebdomadaires. Les horaires :

- Mardi / 11h30-12h30 / Gymnase Curial, 84 rue Curial (Paris 19e)
- Jeudi / 12h-13h30 / Gymnase Hautpoul, 50 rue Hautpoul (Paris 19e)

GYM-BOXE Cette activité est inspirée des arts martiaux destinés au combat rapproché. Elle puise toute sa puissance dans la souplesse, le contrôle de l'équilibre et la précision. Le concept défense/attaque est plus que jamais mis en évidence au cœur de cette activité. Elle stimule tous les muscles du corps, sans pour autant générer des traumatismes. Elle améliore les réflexes et la souplesse. En partenariat avec l'association SACAMP.

1 cours hebdomadaire. Les horaires :

Vendredi / 10h-11h30 / Dojo, 75 rue de l'Ourcq (Paris 19^e)

PILATES La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire, et l'assouplissement articulaire. Les exercices sont le plus souvent pratiqués en position allongée sur tapis.

2 cours hebdomadaires. Les horaires :

- Jeudi / 16h-17h / Gymnase Archereau, 61 rue Archereau (Paris 19e)
- Vendredi / 12h15-13h30 / Gymnase Archereau, 61 rue Archereau (Paris 19e)

YOGA Pratiquée sous sa forme hatha yoga, cette activité permet de travailler et le corps et l'esprit, tout en améliorant votre souplesse et en travaillant votre musculation. Attention, l'activité n'est pas conseillée si vous avez des douleurs articulaires.

1 cours hebdomadaire. Les horaires :

- Vendredi / 12h15-13h30 / Gymnase Archereau, 61 rue Archereau (Paris 19e)

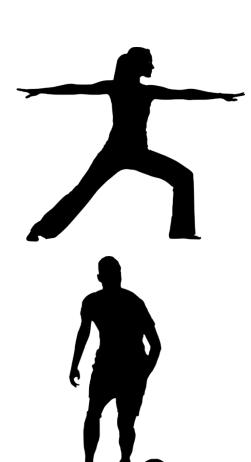
FOOT +50 ANS Des séances d'entrainement de football en salle pour les + de 50 ans ! Venez pratiquer l'activité avec des règles spécifiques pour un rythme adapté (sans courir et sans contact). Les séances d'entrainement sont mixtes (hommes/femmes).

2 entrainements hebdomadaires. Les horaires :

- Jeudi / 17h-18h30 / Gymnase Archereau, 61 rue Archereau (Paris 19e)
- Vendredi / 12h-13h30 / Centre sportif Ladoumègue, 37 route des petits ponts (Paris 19e)









Bulletin d'inscription Saison 2020-2021



Remplissez le plus lisiblement possible les parties ci-dessous et veuillez envoyer le bulletin par courrier au :

Comité de Paris FSGT, 35 avenue de Flandres, 75019 Paris.

PRÉNOM :	•••••
IOM :	•••••
OATE DE NAISSANCE :	
ADRESSE POSTALE :	
MAIL:	•••••
IUMÉRO DE TÉLÉPHONE :	•••••

Les activités sont proposées par la FSGT Paris.

C'est le comité départemental de Paris (75) de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT). Située au cœur des quartiers Flandres et Curial dans le 19e arrondissement, cette association met en place des activités sportives pour toutes et tous.

Où nous trouver?

Permanences au bureau de la FSGT Paris, 35 avenue de Flandres, 75019 Paris. Tous les lundi : 15h – 17h. Nous vous conseillons d'appelez avant de vous déplacer.

Contact (Demandez Pablo)

Téléphone: 01.40.35.18.49

Mail: apa@fsgt75.org



Le planning & lieux de pratique



Du 07 septembre 2020 au 05 juillet 2021

(hors vacances scolaires)

MARDI

11H30-12H30 GYMNASE CURIAL 84 RUE CURIAL 75019 PARIS

GYM FORME

JEUDI

GYM FORME

12H-13H30
GYMNASE HAUTPOUL
50 RUE HAUTPOUL
75019 PARIS

PILATES

16H-17H GYMNASE ARCHEREAU 61 RUE ARCHEREAU 75019 PARIS

FOOT +50 ANS

17H-18H30 GYMNASE ARCHEREAU 61 RUE ARCHEREAU 75019 PARIS

VENDREDI

GYM BOXE

10H-11H30 DOJO SACAMP 75 RUE DE L'OURCQ 75019 PARIS

PILATES

12H15-13H30 GYMNASE ARCHEREAU 61 RUE ARCHEREAU 75019 PARIS

YOGA

12H15-13H30 GYMNASE CURIAL 84 RUE CURIAL 75019 PARIS

FOOT +50 ANS

12H-13H30
CENTRE LADOUMEGUE
37 ROUTE DES PETITS
PONTS- 75019 PARIS



Choix des activités & Tarifs saison 2020-2021



	Tarifs pour la saison	Cochez vos choix
Licence FSGT (obligatoire)	33€	X
Assurance*	+3€	
Gym-Forme (mardi)	+5€	
Gym-Forme (jeudi)	+5€	
Gym-Boxe	+40€	
Pilates (jeudi)	+40€	
Pilates (vendredi)	+40€	
Yoga	+40€	
Foot +50 ans (jeudi & vendredi)	+10€	
Calculez votre total	33 + €	

Veuillez joindre à ce bulletin, un chèque à l'ordre de : « **FSGT** » avec le montant total.

Afin de garantir votre place, veuillez nous retourner ce bulletin le plus rapidement possible à l'adresse : FSGT Paris, 35 avenue de flandres 75019 Paris

Votre inscription vous sera confirmée par mail ou téléphone.

Pour recevoir votre licence (carte d'adhésion) il faudra impérativement <u>fournir à l'animateur.rice du cours</u> <u>un certificat médical de non contre-indication</u> à la pratique sportive choisie , datant de moins d'1 an.

Responsabilité civile et défense pénale / recours (souscrite par la MDS auprès d'ALLIANZ) Individuelle accident, proposée à chaque adhérents pour une pratique annuelle ou occasionnelle (MDS) Assistance Rapatriement

En savoir plus: https://www.fsgt.org/sites/default/files/depliantassurance.pdf

^{*}Une assurance est proposée pour couvrir les adhérents, personnes physiques, des accidents provoqués ou subis lorsqu'ils participent aux activités de la FSGT. Non obligatoire, elle coute 3€.