Attention :
Prise en compte de votre inscription à réception de cette fiche remplie, accompagnée du paiement.
Pas d'inscription systématique d'une année sur l'autre.

Eric Géhin
3 chemin de la coopérative 88310 CORNIMONT
contact@mieuxencorps.net

Gym Préventive / préparation physique
2026-2027

Présentation générale :

Des cours hebdomadaires sont proposés à Thann les mercredis soirs et les jeudis matins selon les horaires et le calendrier ci-après. Toutes les séances sont encadrées par Eric Géhin, Breveté d'Etat « Activités Physiques pour Tous » et Diplômé Universitaire en biologie de l'entraînement sportif.
(Pour mieux connaître Eric Géhin : www.mieuxencorps.net).
(Début des cours : jeudi 10 septembre ou mercredi 16 septembre.)

Les séances comportent des **exercices variés de mobilité articulaire, renforcement musculaire, et étirements.** Une importance particulière est donnée à la **proprioception et la prise de conscience du mouvement.**
Elles sont adaptées aux personnes peu actives ou même sédentaires, qui souhaitent « s'y mettre »… mais sont également un complément idéal à une autre pratique sportive régulière. Même les compétiteurs pourront y trouver un bénéfice certain !

Les exercices proposés nécessitent de pouvoir s'allonger au sol et se relever sans difficulté particulière.

Seuls sont à prévoir des vêtements confortables et des chaussures d'intérieur légères et souples. Pour les cours du jeudi, un tapis de sol personnel est aussi nécessaire (mais un tapis pourra être prêté pour les premières séances, et il sera par la suite possible aussi d'en acquérir sur place).

Trente séances sont programmées.
Il est recommandé de démarrer le cycle dès le mois de septembre. Et bien évidemment, la régularité aux cours reste elle aussi recommandée …
Attention, le nombre de participants est limité aux premiers inscrits.
(Cours du mercredi 25 pers. maxi ; cours du jeudi 15 pers. maxi).

Tarif :

260 € le cycle complet de trente séances.
En couple, vous souhaitez participez tous deux aux séances ? Le tarif couple est ramené à 420 €.
Le paiement peut s'effectuer par chèque(s) à joindre à la fiche d'inscription.
Possibilité de paiement en deux fois. La fiche d'inscription ci-après sera dans ce cas accompagnée de deux chèques de 130 € (ou 210 € si couple). Le premier chèque sera encaissé fin septembre, le second fin janvier.
L'inscription ne sera effective qu'à réception de la fiche suivante remplie et signée, accompagnée du ou des chèques à établir à l'ordre de : « Eric Géhin ».
Le paiement par virement est également possible. Références bancaires :
Banque Populaire Alsace Lorraine Champagne.
IBAN : FR76 1470 7000 6331 3218 4229 131

Vous avez une question ? Contactez Eric Géhin au 06.08.852.858.

Fiche à renvoyer à :

Eric Géhin, 3 chemin de la coopérative 88310 CORNIMONT
contact@mieuxencorps.net

Je soussigné(e), ……..…..…..

confirme mon inscription (Cocher les cases correspondantes)

	au cours du mercredi de 17h00 à 18h00 à Thann (salle de danse Collège Walch)
	au cours du mercredi de 18h15 à 19h15 à Thann (salle de danse Collège Walch)
	au cours du jeudi de 8h00 à 9h00 au Centre Socio-culturel de Thann
	au cours du jeudi de 9h15 à 10h15 au Centre Socio-culturel de Thann

	Je joins mon paiement par chèque (s) ci-joint(s).
	Je paie par virement.

Mes coordonnées complètes :

Adresse :……..……..

Tél : …….. ……. e.mail :……

Mes remarques éventuelles *que je souhaite transmettre à l'encadrant (problème de santé particulier, attentes par rapport au cours, appréhension particulière, etc ...) :*

Signature :

Planning prévisionnel :

Modifications possibles en cours d'année si nécessaire. Planning à jour visible toute l'année sur le site www.mieuxencorps.net.

	SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN
1									Férié	
2										
3										
4										
5										
6									!!! Férié	
7										
8									Férié	
9										
10										
11			!!!Férié							
12										
13										
14										
15										
16										
17									Férié	
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26							Férié			
27										
28										
29							Férié			
30										
31										

	Le cours a lieu
	Pas de cours ce jour -là

Se rendre aux cours :

Mercredi soir : Thann, salle de danse de la cité scolaire (Collège Walch), rue Jean Flory (entre le collège Charles Walch et le lycée Scheurrer-Kestner). En entrant, porte de suite sur votre gauche.

Jeudi matin : Centre socio-culturel du Pays de Thann, rue Robert Schuman Thann.

