



Cours Adultes
Entraîneur : Samia Boumedine
Le samedi de 11H00 à 13h00
Gymnase Tchuméo

A Villemomble,
Le 10/06/2024

COMPTE RENDU GYM ADULTES

- + Les adultes sont fidélisés pour une grande partie d'entre elles puisque c'est leur septième année consécutive avec moi. Les habitudes sont prises et les résultats sont présents ! 2 nouvelles adhérentes en plus cette année qui souhaitent renouveler leur inscription.
- *Suggestion* : je pense qu'on peut aller jusqu'à 10 inscriptions max en septembre contre 8 cette année.
- + Elles sont très régulières.
- + Déroulement du cours : échauffement cardio sous forme de circuit training, 1 séance : haut du corps et 1 autre séance bas du corps. Étirements en fin de séance.
- + Cours dynamique et adhérentes très volontaires et sympas. C'est donc, très agréable pour moi de les coacher.
- + Les adhérentes sont très endurantes et progressent énormément.
- + Elles sont ravies de s'entraîner deux heures par semaine.
- + Bilan très positif ! J'adore les entraîner !

Merci à elles !

Sportivement,
Samia Boumedine.

Yoga

Un bilan de l'année écoulée. 11 inscrits, moyenne de fréquentation 7

Bonne ambiance

Beaucoup arrivent en retard

Les adhérents sont engagés le cours a pu évoluer.

Les locaux sont très adaptés, aucun problème à relever.

François MARAND