

ASSOCIATION GYM FONTAINE-ETOUPEFOUR/VERSON - PLANNING DES COURS SAISON 2023/2024

LUNDI					MARDI			MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	
STRETCHING	STRETCHING	YOGA	STRETCHING	DYNAMIC STRETCHING	GYM renfo/cardio	PILATES	PILATES	PILATES	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	GYM TONIC	GYM renfo/musculaire	
Stéphanie	Léa	Véronique	Véronique	Léa	Stéphanie	Stéphanie	Stéphanie	Véronique	Titaina	Françoise	Olivier	Olivier
Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Verson Senghor	Verson Senghor	Fontaine P.Cash	Fontaine P.Cash	Verson Coubertin	Verson Senghor	Verson Senghor				
9h - 10h	10h - 11h	11h - 12 h	12h - 13 h	17h45 -18h45	9h -10h	18h - 19h	19h -20h avec experience	12h30 - 13h30	15h - 16h 16h - 17h	18h50-19h50	9h - 10h	10h - 11h
125 €	125 €	145 €	125 €	125 €	125 €	145 €	145 €	145 €	130 €	125 €	125 €	125 €



Merci de cocher les créneaux du ou des cours envisagés

Tarifs 2023/2024 Cotisation Annuelle (dont licence d'une valeur de 28 € incluse)

Stretching - Gym - Gym Tonic 1 heure : 125 euros 2 heures : 185 euros 3 heures : 235 euros	Famille : 2 personnes 1 heure : 230 euros 2 heures : 285 euros
Yoga - Pilates 1 heure : 145 euros 2 heures : 210 euros 3 heures : 260 euros	Famille : 2 personnes 1 heure : 250 euros 2 heures : 295 euros

Atelier mensuel : **NUTRITION**
 au Gymnase de Verson le mercredi de 18h45 à 19h45

COURS MULTI ACTIVITES : 105 euros

Lundi 19h à 20h SOPHROLOGIE/RELAXATION
 avec Véronique Salle Paul Cash à Fontaine
Mardi 10h15 à 11h30 MARCHE NORDIQUE
 avec Titaina - Départ Salle Paul Cash à Fontaine
Mercredi 16h à 17h GI GONG
 avec Nathalie Salle Paul Cash à Fontaine
Mercredi 17h15 à 18h15 EQUILIBRE MÉMOIRE ET DANSE
TAHITIENNE avec Titaina Salle Paul Cash à Fontaine
jeudi 18h à 19 h MEDITATION
 avec Rose Marie Salle Paul Cash à Fontaine
cours inférieur à 12 personnes annulé