

Gym Volontaire

A partir de 16 ans

Gymnastique d'entretien

pour un cours d'1h30 : 1h de gym d'entretien + 1/2h d'étirements

Lundi	8 h 30 à 10 h	Anne B.	salle de Lussy
	8 h 45 à 9 h 45	Marie Jo	espace Rossetti (salle 1)
	10 h 05 à 11 h 35	Anne B.	salle de Lussy
Mardi	8 h 45 à 9 h 45	Jacinthe	salle de Lussy
	9 h à 10 h	Anne V.	espace Rossetti (salle 6)
	18 h 35 à 19 h 35	Jacinthe	salle de Lussy
Jeudi	8 h 45 à 9 h 45	Marie Jo	salle de Lussy
	9 h 55 à 10 h 55	Marie Jo	salle de Lussy
Vendredi	10 h 15 à 11 h 15	Marie Jo	salle de Lussy
	10 h 15 à 11 h 15	Jacinthe	espace Rossetti (salle 1)

Stretching en gym volontaire

Lundi	18 h à 19 h	Anne V.	salle de Lussy
Mardi	10 h 05 à 11 h 05	Anne V.	espace Rossetti (salle 6)
	11 h à 12 h	Jacinthe	salle de Lussy
	19 h 35 à 20 h 35	Jacinthe	salle de Lussy
Vendredi	9 h à 10 h	Jacinthe	espace Rossetti (salle 1)

Renforcement musculaire avec step

Mercredi	20 h 05 à 21 h 05	Anne V.	salle de Lussy
----------	-------------------	---------	----------------

Gymnastique douce

Mardi	10 h à 11 h	Jacinthe	salle de Lussy
Mercredi	9 h à 10 h	Jacinthe	espace Rossetti (salle 6)
Vendredi	11 h 15 à 12 h 15	Jacinthe	espace Rossetti (salle 1)

Gymnastique hommes

Lundi	19 h 05 à 20 h 05	Anne V.	salle de Lussy
Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	Agnès	salle de Lussy



Gymnastique d'entretien tonique (mixte)

Lundi	20 h 10 à 21 h 10.....	Anne V.....	salle de Lussy
Mardi.....	17 h 30 à 18 h 30.....	Carole.....	salle de Lussy
Mercredi.....	19 h 00 à 20 h 00.....	Anne V.....	salle de Lussy
	20 h 15 à 21 h 15.....	Carole.....	espace Rossetti (salle 1)
Jeudi.....	17 h 30 à 18 h 30	Carole	salle de Lussy
	18 h 30 à 19 h 30	Carole	salle de Lussy

NOUVEAU

Pilates en GV (cours limités à 15 personnes)

A partir de la rentrée :

Jeudi 9 h à 10 h..... Anne V..... espace Rossetti (salle 6)

Eventualité d'ouverture vers mi-novembre d'un deuxième cours en fonction du nombre total d'adhérents. Deux horaires proposés : le plus rempli sera retenu (candidatures retenues par ordre d'inscription) :

Mercredi 17 h 55 à 18 h 55..... Anne V..... salle de Lussy

Jeudi 11 h à 12 h..... Anne V..... salle de Lussy

Adhésion à l'association - 33 € - (règlement séparé)

Cotisation annuelle à l'activité

1 heure (activités de gym ou Pilates) par semaine : 95 €

Activités de gym hors Pilates : 2 heures par semaine : 143 € 3 heures par semaine : 168 €

1 h 30 par semaine : 125 € 2 h 30 par semaine : 156 €

Activités de gym + Pilates : 1 h gym... + 1h Pilates : 165 € 1 h 30 gym... + 1h Pilates : 195 €

2 h gym... + 1h Pilates : 210 € 2 h 30 gym... + 1h Pilates : 225 €

Inscriptions

Pour les anciens adhérents : du 6 au 10 septembre 2010 de 10 h à 12 h et de 17 h à 19 h 30 salle de Lussy. Les nouveaux adhérents : à partir du 13 septembre aux lieux et heures des cours ou aux "Portes Ouvertes de l'A.G.J.A." le 4 septembre.

Document à fournir

1 certificat médical **OBLIGATOIRE POUR TOUS** (sans quoi l'inscription sera refusée)

Pour les plus de 60 ans : imprimé à retirer au siège A.G.J.A. ou auprès de l'animatrice.

REPRISE LE 13 SEPTEMBRE 2010

