

Saison 2022 - 2023 : début des cours, lundi 5 septembre 2022 et fin des cours le vendredi 30 juin

	Cours	Quand ?	Tarifs pour l'année	commentaires
ENFANTS	Enfants 3-5 ans	Chaque mercredi après-midi de 15h45 à 16h40	95 €	réduction de 10% pour le deuxième enfant Pas de cours pendant les vacances scolaires Pour les bénéficiaire du Passport, un chèque de 45 € et un chèque de caution de 50 € ***
	Enfants 5-7 ans premier cours	Chaque mercredi après-midi de 13h45 à 14h40		
	Enfants 5-7 ans deuxième cours	Chaque mercredi après-midi de 14h45 à 15h40		
	Enfants 7-9 ans	Chaque mercredi après-midi de 16h40 à 17h40		

ADULTES	Gym Douce FLOW & STRENGTH ou GDFS (mixte)	Chaque lundi de 12h30 à 13h30 Et chaque mercredi de 13h00 à 14h00 ****	116 €	Idéal pour tout le monde, la Gym Douce FLOW & STRENGTH est le cours inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates. Le cours se fait en musique, elle rythme doucement mais avec intensité les mouvements. On s'évade, on travaille en douceur avec la respiration et on travaille la force de vos muscles profonds pour un confort de vie au quotidien amélioré. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré. Vous serez « aussi souple que le roseau qui plie mais ne rompt pas » et « aussi Fort que la Montagne, ni la pluie, ni le vent ne vous feront fléchir »
	Strong Nation (mixte)	Chaque lundi de 20h15 à 21h15		Vous voulez transpirer et vous voulez progresser, à votre rythme, venez découvrir. Vous aurez le sourire à la fin de chaque cours, notre coach vous la garantit.
	Gym seniors tonique (mixte)	Chaque mardi de 08h30 à 09h30		Adapté aux seniors avec quelques gouttes de sueur
	Volley (mixte)	Chaque mardi de 20h15 à 21h45		Ouvert à tous et à toutes : vous avez joué dans votre jeunesse et/ou à la plage, un grand moment de partage et convivialité
	Gym douce et tonique (mixte)	Chaque Jeudi de 19h15 à 20h15		Mouvements en profondeur, tous les muscles travaillent
	Gym seniors (mixte)	Chaque vendredi de 08h30 à 09h30		Gym volontaire orientée vers les seniors. Ne vous y trompez pas, c'est dur aussi pour les juniors
	Pilate (mixte)	Chaque vendredi de 09h30 à 10h30		Le Classique du Pilate
	La marche Nordique *	Chaque vendredi de 10h30 à 12h00	77 €	A la Ramée ou dans un parc, tester les différents matériels et travaillez votre rythme, en toute convivialité et en extérieur.
	La randonnée **	Dimanche selon le planning établi	35 €	Encadré par des bénévoles certifiés, découvrez de très belles ballades pour tous les niveaux dans notre belle région

1. Le tarif de 116 € est unique : vous pouvez participer à l'ensemble de nos cours pour 116 € à l'année (ce n'est pas 116 € par cours)

Ce tarif inclut le coût de la licence prise auprès de la FFEPGV

* 77 € si vous pratiquez seulement la marche Nordique sans autres activités. Et sinon si vous faites par exemple du Strong Nation et de la marche Nordique, vous réglez 116 € + 52 € (au lieu de 77 €), soit 168 € au total

** 35 € + une participation aux frais de 6 € par sortie pour couvrir le déplacement.

** 35 € si vous pratiquez seulement la randonnée sans autres activités. Et sinon si vous faites par exemple du volley et de la randonnée, vous réglez 7 € pour l'année + 6 € par sortie

*** 50 € de caution : la caution est encaissée par le club s'il y a un soucis, quelque soit son origine et sa responsabilité

**** ce deuxième cours est en train de se monter. Il se fait finalement aussi au gymnase à l'étage. En fonction de la fréquentation, nous sommes susceptibles de l'arrêter en cours d'année