

GYM VOLONTAIRE LE TEICH

HORAIRES ET TARIFS DES COURS SAISON 2024-2025

(Reprise des cours le lundi 09 septembre 2024)

COURS MULTI ACTIVITE

200 €: cours illimités / 140 €: un cours unique (toujours le même)

Jour	Horaire matin	Horaire soir	Animatrice	Activité proposée
Lundi	9h00 – 10h00		Elsa	Gym Multi Activité*
	10h30 – 11h30		Marie	Gym Douce
		19h30 – 20h30	Lydie	Gym Multi Activité*
Mardi	9h00 – 10h00		Marie	Gym Multi Activité*
		20h00 – 21h00	Céline	Gym Multi Activité*
Mercredi	9h00 – 10h00		Elsa	Etirements
		19h30 – 20h30	Lydie	Gym Multi Activité*
Jeudi	10 h 15 – 11 h		Elsa	BODY ZEN
	11 h 15 – 11 h 45		Elsa	ZUMBA
Vendredi	9h00 – 10h00		Elsa	Gym Multi Activité*
	10h30 – 11h30		Lydie	Gym. Douce

*Gym Multi Activité : Fitness - Renforcement Musculaire - Body Step - Fit Bal - Elastiques - Pound - Haltères

MARCHE NORDIQUE :

140€(ou 100€/80€si déjà membre sur multi-activité)

Mardi	10 h 30 – 12 h	Marie (lieu de RDV précisé par SMS la veille)
-------	----------------	--

PILATES :

200€(ou 100€/80€si déjà membre sur multi-activité)

Sous réserve de 12 inscriptions

Lundi	17 h – 18 h	Marie
Lundi	18 h 15 – 19 h 15	Marie
Mardi	17 h – 18 h	Elsa
Jeudi	17 h – 18 h	Elsa

POSTURAL BALL®

200€(ou 100€/80€si déjà membre sur multi-activité)

Sous réserve de 12 inscriptions

Jeudi	9 h – 10 h	Elsa
Jeudi	18 h 15 - 19 h 15	Elsa

**Les prix sont affichés pour la commune du Teich
(Pour les résidents des communes extérieures + 10 euros)**

Contacts Inscription : Sylvie CLOIX (06.45.71.25.16)

Ou sur notre Site : gymnastique-volontaire-le-teich.fr