



ASSOCIATION GYM TONIC DOUCE
 MEZZANINE LEO LAGRANGE Allée des Ecoles MOUANS-SARTOUX
PLANNING DES COURS 2023/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9H30 PILATES Véronique	9H30 RENFO MUSCU ABDOS-FESSIERS Véronique	9H00 CARDIO-TONIC Marie-Laure	9H30 PILATES Véronique	9H00 RENFO MUSCU ABDOS-FESSIERS Véronique
MATIN	10H30 GYM DOUCE Véronique	10H30 GYM DOUCE Véronique	10H00 STRETCHING POSTURAL® Marie-Laure	10H30 GYM DOUCE Véronique	10H00 STRETCHING POSTURAL® Véronique
MATIN			11H00 GYM SENSORIELLE Marie-Laure		11H00 GYM DOUCE Véronique
DEJEUNER			12H30 PILATES Milena	12H30 STRETCHING POSTURAL® Véronique	
APRES-MIDI	18H00 PILATES Milena		18H00 PILATES Milena		18H00 RENFO MUSCU ABDOS-FESSIERS Milena
SOIREE	19H00 1 SEMAINE/2 CARDIO-RENFO ZUMBA®STEP Milena		19H00 1 SEMAINE/2 CARDIO-DANCE ZUMBA® Milena		19H00 STRETCHING MOBILITE Milena

Planning soumis à modifications pendant les vacances scolaires

6 Thèmes : **ROSE** Gym Douce **VIOLET** Stretching postural et Stretching Mobilité, **VERT** Pilates, **BLEU** Renfo Muscu et Abdos-fessiers, **ORANGE** Cardio-Tonic, Cardio-Renfo, Cardio-Dance et Zumba, **BLANC** Gym Sensorielle

Notre tarif vous permet de pratiquer 2h de chaque thème par semaine = tous les thèmes

1 SEMAINE DE COURS D'ESSAIS ILLIMITES = 15€ déduits lors de votre inscription

COTISATION DE SEPTEMBRE 2023 A JUIN 2024 : 280€ assurance et adhésion comprises

INSCRIPTIONS EN COURS DE SAISON

JANV/FEVR/MARS 2024 = **100€** + adhésion-assurance 30€ = **130€**

AVRI/MAI/JUIN 2024 = **100€** + 15€ adhésion-assurance = **115€**

En cours des mois de févr et/ou mars = **40€/mois** + adhésion-assurance **1 X 30€**

En cours des mois de mai et/ou juin = **40€/mois** + adhésion-assurance **1 X 15€**

Notre Site : <http://gymtonicdouce.sportsregions.fr> e-mail : gymtonicdouce@gmail.com

Renseignements : Présidente Françoise BROCHE Secrétaire Martine CHABBERT 0616621308
 Trésorière Anne-Marie SIMONDI 0667188061