

Babys et loisirs salle spécialisée

compétitifs salle spécialisée

Gym adultes salle polyvalente

	GROUPES	TARIFS	ENTRAINEURS	JOURS ET HORAIRES ENTRAINEMENTS	
L O I S I R S	GYM LOISIRS /INITIES	165 €	Richard	1h30	mercredi 13h30-15h
	Ecole de Gym débutants			1h30	mercredi 15h15-16h45
	Ecole de Gym (2013-2017)	165 €	Delphine		samedi 9h15-10h30 à partir de février : 9h30-10h45
	Éveil gym (06/2020-02/2021)	99 €			samedi 10h30-11h15
	Babygym 1 (01/2020 à 06/2020)	135 €			samedi 11h-11h45
	Babygym 2 (2019) / Babygym 3 (2018)			1h	samedi 11h45-12h45
	prépoussines GAF (2017)	165 €	Anaëlle	1h30	mercredi 13h-14h30
	prépoussins GAM (2017)		Guillaume	2h	mercredi 13h45-15h45
	HIIT enfants / Fit all Kids		Manuella	1h	mercredi 16h30-17h30
PARKOUR Ados / adultes (dès 2010)	200 €	Fred	2x2h	lundi 19h-21h + vendredi 19h-21h	
C O M P E T I T I F S	GAF Poussines Fed B (2014-2016)	200 €	Marine + Jade + Manon	2x2h	Mercredi 18h-20h + Vendredi 17h-19h
	GAF Poussines Perf (2015-2016)		Elise	2 x2h	Vendredi 17h-19h + samedi 10h30-12h30
	GAF Trophée Féd A (2012-2013) + Perf poussines (2014-2015)		Anaëlle	3 x 2 h	lundi 17h-19h + mercredi 18h-20h + vendredi 17h-19h
	GAF Trophée Féd A 14 ans et + / Perf		Anaëlle	3 x 2 h	lundi 19h30-21h30 + mercredi 15h30-18h + vendredi 19h-21h
	GAF Trophée Féd A 12-15 ans		Anaëlle + Elise	3 x 2 h	mercredi 14h15-16h + vendredi 19h-21h + samedi 13h30-15h30
	GAF Trophée Féd B (2011-2013)		Auriane + Shaima	2x1h30	mercredi 18h-20h + vendredi 17h-19h
	GAM 7-8 ans (2015-2016)		Guillaume + Fred	2 x 2h	mercredi 13h45-15h45
	GAM 9 ans et + (2012-2014)			2 x 2h	mercredi 15h45-17h45 + jeudi 17h-19h
A D U L T E S	Gym adultes fitness/renforcement...	250€ tous les cours + 100€ si 1h GYM DOUCE	Armelle	2h	lundi 18h-20h
	zumba		Marie	1h	lundi 20h21h
	CARDIO TRAINING		Antoine	1h	mardi 18h30-19h30
	fitness / HIIT / cardio		Manuella	45 min	mercredi 18h30-19h15
	CIRCUIT TRAINING		Tiffany / Antoine	1h	jeudi 18h15-19h15
	Stretching / body balance			1h	jeudi 19h15-20h15
	fitness / HIIT / cardio		Tiffany	1h	vendredi 18h-19h
D O U C E	Pilates	200 €	Manuella	1h	mercredi 17h30-18h30 ou mercredi 19h30-20h30
			Ophélie	1h	vendredi 17h-18h
	Yoga (salle extérieure)	250 €	Evelyne	1h30	lundi 12h15-13h45 ou lundi 13h45-15h ou lundi 19h-20h30
	Gym sensorielle (fasciathérapie) foyer UMP	200 €	Agnès	1h	mercredi 18h-19h

Babys et loisirs salle spécialisée

compétitifs salle spécialisée

Gym adultes salle polyvalente