

Sous réserve des directives gouvernementales

(Liées au Covid 19 et en lien avec la rentrée scolaire)

AMICALE

LOISIRS

VILLAUDRIC

SAISON 2020 - 2021

Dès le 01/09/2020

GYMNASTIQUE : (Salle des fêtes de Villaudric)

Mardi matin : 9h15 à 10h15 : Gym Cardio
10h15 à 11h15 : Gymball, gainage

Mardi soir : 19h15 à 20h15 : Body fit, circuit training

Jeudi matin : 9h15 à 10h00 : Gym entretien
10h00 à 10h45 : Pilates

Jeudi soir : 19h15 à 20h15 : Fitness (cardio, body karaté...)

Vendredi matin : 9h15 à 10h15 : Gym douce
10h15 à 11h15 : Gym posturale hypopressive

Matériels (élastiques, steps, ballons, gymball, haltères....) fournis par l'association
Inscriptions et paiement lors du 1^{er} cours

MARCHE : Rendez - vous devant la Mairie :

Le dimanche matin à 8h30,

Le lundi après-midi : 14h.

D'autres séances peuvent être organisées par le groupe,

COTISATION ANNUELLE : Gym 210€
Etudiants 120€
Marche (uniquement) 10€

Adhésion et assurances comprises, Quel que soit le nombre de cours par semaine
Payable en totalité à l'inscription en (1, 2, 3 ou +) chèques, non remboursables
Une réduction de 30€ est accordée aux adhérents de Chrysalis)

Tous les cours peuvent être supprimés si le nombre de participants est trop faible

RENSEIGNEMENTS Josselyne Manneville : 05 61 82 46 96
06 83 01 68 14

Courriel : josselyne.manneville@orange.fr