



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE L'ISLE-ADAM / PARMAN

PLANNING SAISON 2022 / 2023

POLYVALENTE

COURS DE 1H30

REPRISE DES COURS : **MERCREDI 7 SEPTEMBRE**

sauf pour **LUNDI : TONIQUE, DANSES LATINES - JEUDI : ENTRETIEN ET FONCTIONNEL** qui reprendront à partir du **LUNDI 12 SEPTEMBRE**

| | 9H | 9H30 | 10H | 10H30 | 11H | 11H30 | 14H | 14H30 | 15H | 15H30 | 16H | 16H30 | 17H | 17H30 | 18H | 18H30 | 19H | 19H30 | 20H | 20H30 | 21H | 21H30 | |
|----------|-----------|---------|------------|---------|-----|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------|------------|---------|----------|-------|---------------------------|-----------|--|
| LUNDI | | | | DOUCEUR | | | ETIREMENTS | | | | | | | | | DANSES LATINES | | TONIQUE | | | | | |
| MARDI | | DOUCEUR | | | | | ENTRETIEN | | | | | | | | | | ETIREMENTS | | | | | | |
| | | | | PILATES | | | | | LINE DANCE NOUVEAU! | | | | | | | | | | BODY ZEN | | | | |
| MERCREDI | ENTRETIEN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ETIREMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JEUDI | | PILATES | | | | | ENTRETIEN | | | | | | | | | | | | | | PILATES 1 NOUVEAU! | | |
| | | | DOUCEUR | | | | | | FONCTIONNEL NOUVEAU! | | | | | | | | | | | | | PILATES 2 | |

CAFETERIA

REPRISE DES COURS : **MARDI 6 SEPTEMBRE**

| | 9H | 9H30 | 10H | 10H30 | 11H | 11H30 | 14H | 14H30 | 15H | 15H30 | 16H | 16H30 | 17H | 17H30 | 18H | 18H30 | 19H | 19H30 | 20H | 20H30 | 21H | 21H30 | |
|----------|----|------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|
| MARDI | | | | | | | | | | | BODY ZEN | | | | | | | | | | | | |
| MERCREDI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TONIQUE 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TONIQUE 2 | | |

| COTISATION ANNUELLE + LICENCE OBLIGATOIRE (27 €) | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1h | 1h1/2 | 2h | 2h1/2 | 3h | 3h1/2 | 4h | 4h1/2 | 5h | 5h1/2 | 6h |
| 80 € | 100 € | 120 € | 135 € | 150 € | 170 € | 190 € | 205 € | 220 € | 240 € | 255 € |

☎ 06 95 52 13 77

✉ gviap95290@gmail.com