



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					BODY ZEN		
MERCREDI	ENTRETIEN																						
JEUDI		PILATES					ENTRETIEN														PILATES 1		
			DOUCEUR						FONCTIONNEL													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