



Gymnastique
Volontaire
ALS

LAMARQUE - SOUSSANS

SAISON 2022 | 23

GYM ADULTE

13 - 99 ans

Cotisation annuelle
(licence comprise)

155€

GYM ZEN

Fabienne

Lundi 19h - 20h à LAMARQUE

Gym ZEN : Gym sans impact ni cardio,
renforcement musculaire profond,
sans danger pour les articulations.

**COURS
ADULTES
ILLIMITÉS**

GYM MIX CARDIO / RENFO

Aurélie ou Fabienne

Lundi 20h - 21h à LAMARQUE

Mardi 19h - 20h30 à SOUSSANS

Mercredi 19h15 - 20h45 à LAMARQUE

Jeudi 19h - 20h30 à SOUSSANS

Gym MIX : Cours alliant différentes méthodes de renforcement musculaire et de cardio (Ex : RM avec accessoires, Step, Cross training, Fit ball etc...)

GYM ENFANT

8 - 13 ans

Cotisation annuelle
(licence comprise)

115€

Gym aérolatino
avec Aurélie

Mardi 18h - 19h
à SOUSSANS



GYM SÉNIOR

18 - 99 ans

Cotisation annuelle
(licence comprise)

115€

Gym entretien, RM, Equilibre,
Mémoire, Psychomotricité.
avec Anne

Vendredi 11h - 12h
à LAMARQUE

Reprise des cours le **5 SEPTEMBRE 2022**

Respect des règles sanitaires - Certificat médical "obligatoire" pour débuter les cours

RENSEIGNEMENTS

06 32 24 17 70

gymvolontaire-033262@epgv.fr

Rejoignez-nous sur

