



Inscriptions

✓ Centre Sportif Municipal (piscine)

26 Avenue Thiers Le Raincy
Le jeudi 31 août 2017 de 16h00 à 20h00

✓ Au salon des associations - Espace Raymond Mège

72 allée du Jardin Anglais Le Raincy
Le samedi 9 septembre 2017 de 10h00 à 18h00

✓ Par correspondance

Envoyer à : Gym'V Jardin Anglais
72 allée du Jardin Anglais, 93340 Le Raincy

✓ Une 1/2 heure avant chaque cours

jusqu'au 30 septembre
(au-delà du 30 septembre, inscription uniquement par correspondance)

Le club fonctionne au rythme du calendrier scolaire

Reprise des cours le lundi 4 septembre 2017

Pour tout renseignement :

par mail : gym.v.jardinanglais@free.fr
sur le site : gym-n-marchenordique.com



Gym'V Jardin Anglais

Horaires et Tarifs 2017-2018

Gym adaptée



Cardio



Bien-être



Pilates



Sophrologie



Zumba



Marche Nordique



Espace Raymond Mège, 72 allée du Jardin Anglais - 93340 Le Raincy
Association déclarée à la Sous Préfecture du Raincy sous le n° W932002524 - J.O. du 01 février 1972
Agrément Jeunesse & Sports 93 SP 123 - MAIF N°214609T

Mise à jour le 29 septembre 2017

Fitness BIEN-ÊTRE		
Lundi	10h00 - 11h00	Multi-activités
	11h00 - 12h00	Multi-activités
	18h00 - 19h00	Gym Tonic & Stretching
Mardi	12h30 - 13h30	Multi-activités
	18h00 - 19h00	Gym-stretch & Relax <i>Nouveau</i>
Mercredi	10h00 - 11h00	Gym Tonic & Stretching
	18h00 - 19h00	Multi-activités
	19h30 - 20h30	Gym Tonic
Jeudi	10h00 - 11h00	Gym équilibre <i>Nouveau</i>
	11h00 - 12h00	Blue Ball
	12h30 - 13h30	Gym posture <i>Nouveau</i>
	14h00 - 15h00	Zumba © Gold
	16h45 - 17h45	Moving Zen
	18h00 - 19h00	Moving Zen
Vendredi	9h00 - 10h00	Tonus & Mémoire
	10h00 - 11h00	Gym douce
Fitness CARDIO		
Lundi	9h00 - 10h00	LIA - Zumba © <i>Nouveau</i>
Mardi	18h00 - 19h00	Zumba © SENTAO
	20h30 - 21h30	Body Tonic
Jeudi	20h30 - 21h30	LIA (Low Impact Aerobic)
	21h30 - 22h30	Zumba
Samedi	9h00 - 10h00	Body Tonic & Fit'Dance
Gym adaptée (la santé par le sport)		
Mardi	11h00 - 12h00	Gym adaptée
Jeudi	10h00 - 11h00	Gym équilibre
Pilates ©		
Lundi	19h00 - 20h00	Niveau 1 & 2 (fondamental & intermédiaire)
Mardi	9h00 - 10h00	Niveau 2 & 3 (intermédiaire & avancé)
	10h00 - 11h00	Niveau 1 & 2 (fondamental & intermédiaire)
	19h00 - 20h00	Niveau 2 & 3 (intermédiaire & avancé)
Mercredi	9h00 - 10h00	Niveau 2 & 3 (intermédiaire & avancé)
Jeudi	20h30 - 21h30	Niveau 1 & 2 (fondamental & intermédiaire)
Qi Gong		
Jeudi	20h00 - 21h30	Agora (salle Finchley)

Module découverte Sophrologie			
Vendredi	18h00 - 19h00	6 séances sur un trimestre (60 €)	<i>Nouveau</i>
Marche Nordique			
Mardi	14h00 - 15h30	Allure adaptée/modérée	
Mercredi	14h00 - 15h30	Allure adaptée	<i>Nouveau</i>
Jeudi	14h00 - 15h30	Allure soutenue	
Samedi	9h00 - 11h00	Allure sportive	
	9h30 - 11h00	Allure modérée / soutenue	
Dimanche	10h00 - 11h30	Allure modérée / soutenue	

Tarifs 2017-2018	Cotisation annuelle	+ Droit d'entrée	
		Raincéen	Non Raincéen
Fitness Bien-être & Fitness Cardio & Gym adaptée	190 €	10 €	30 €
Pilates 1 cours	255 €	10 €	30 €
Pilates 2 cours	340 €	10 €	30 €
Qi Gong	220 €	10 €	30 €
Marche Nordique 1 cours	174 €	0 €	0 €
Marche Nordique 2 cours	230 €	0 €	0 €

(dans le cas de cumul d'activités, voir les tarifs modulés sur le site)

Pièces à fournir à l'inscription

- la fiche d'inscription remplie et signée
- une photocopie d'un certificat médical (à conserver sur 3 ans)
- un chèque à l'ordre de Gym'V Jardin anglais

(coupons sport et chèques vacances ANCV acceptés)

Les cours d'essai sont uniquement réservés aux nouveaux adhérents.

Une carte d'adhérent vous sera remise à l'inscription.

Elle devra être en votre possession et présentée à chaque début de cours, si demandée.

Des stages découverte d'activités physiques diverses seront proposés avec participation de 5 €