

Modalités d'Inscription

✓ Lors des permanences à L'Espace MEGE

Horaires et Jours à consulter sur le site et affichage sur place.

✓ Au salon des associations, le 5 septembre 2020

72 allée du Jardin Anglais Le Raincy

✓ Par correspondance

Envoyer à : Gym'V Jardin Anglais

72 allée du Jardin Anglais, 93340 Le Raincy

ou dépôt dans la boîte aux lettres extérieures GYM'V

Pièces à fournir à l'inscription

- la fiche d'inscription remplie et signée
- pour tout nouvel adhérent, un certificat médical de moins de 1 an
- pour les adhérents 2019-2020, un certificat médical ou sa photocopie datant de moins de 3 ans ou l'attestation du questionnaire santé signée

Le dossier doit être complet pour prise en compte de l'inscription

L'accès au cours est réservé **uniquement** aux adhérents munis de leur **carte d'adhérent** ou de leur mail de confirmation.

Cours d'essai

Réservés aux **nouveaux adhérents**, sur présentation d'un mail de confirmation ou d'une **carte d'essais** délivrée lors des permanences.



Gym'V Jardin Anglais

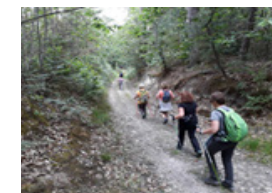
Horaires et Tarifs 2020-2021



Qi Gong / Tai Chi



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

MODULE 1 - FITNESS / CARDIO (cours illimités)		
+ Accès aux cours GYM HOLISTIQUE, QI GONG et TAI-CHI		
Lundi	9h00 - 10h00	MULTI-FITNESS
	10h00 - 11h00	ZUMBA ©
Mardi	11h00 - 12h00	BODY SCULPT
	12h30 - 13h30	BODY SCULPT
	18h00 - 19h00	GYM BALANCE
	18h00 - 19h00	ZUMBA TONING © / STEP <i>Nouveau</i>
	20h30 - 21h30	CARDIO FITNESS
Mercredi	10h00 - 11h00	RENFO TONIC
	18h00 - 19h00	RENFO TONIC
	19h15 - 20h15	AFROKADANCE
Jeudi	14h00 - 15h00	ZUMBA GOLD ©
	18h00 - 19h00	MULTI-FITNESS
	20h30 - 21h30	CARDIO FITNESS
	21h30 - 22h30	ZUMBA ©
Vendredi	9h00 - 10h00	BODY SCULPT
Samedi	10h00 - 11h00	BODY SCULPT <i>Nouveau</i>
	10h00 - 11h00	CAF/TABATA <i>Nouveau</i>
MODULE 2 - BIEN ÊTRE (cours illimités)		
Lundi	17h00 - 18h00	GYM HOLISTIQUE <i>Attention : Salle Dojo 44 allée de Bosquets Le Raincy</i>
	18h00 - 19h00	QI GONG
	19h00 - 20h00	TAI CHI
Mardi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE RENFO
Mercredi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE RENFO
Jeudi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE MULTI ACTIVITE <i>Nouveau</i>
Vendredi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE BALANCE
MODULE 3 - PILATES © (1 cours)		
+ Accès aux cours GYM HOLISTIQUE, QI GONG et TAI-CHI		
Mardi	9h00 - 10h00	PILATES CONFIRME
	10h00 - 11h00	PILATES NIVEAU 1-2
	19h00 - 20h00	PILATES NIVEAU 1-2
Mercredi	9h00 - 10h00	PILATES NIVEAU 1-2
Jeudi	12h30 - 13h30	PILATES NIVEAU 1 <i>Nouveau</i>
	19h30 - 20h30	PILATES CONFIRME

MODULE 4 - MARCHE NORDIQUE (2 cours maximum)

+ Accès aux cours GYM HOLISTIQUE, QI GONG et TAI-CHI

Mardi	14h00 - 15h30	ALLURE MODEREE
Mercredi	14h00 - 15h30	ALLURE ADAPTEE
Jeudi	14h00 - 15h30	ALLURE MODEREE / SOUTENUE
Samedi	9h00 - 11h00	ALLURE SPORTIVE
	9h30 - 11h00	ALLURE MODEREE
Dimanche	10h00 - 11h30	ALLURE MODEREE / SOUTENUE
SPORT SANTE (sur prescription médicale uniquement)		
Mardi	16h30-17h30	GYM ADAPTEE (sous réserve) <i>Nouveau</i>
Jeudi	10h00 - 11h00	GYM ADAPTEE

Tarifs 2020-2021

Tous les modules donnent accès aux cours de GYM HOLISTIQUE, QI GONG et TAI-CHI

MODULES		Raincéen	Non Raincéen
1	FITNESS	200 €	230 €
2	BIEN-ÊTRE	200 €	230 €
3	PILATES (1 cours)	250€	280 €
4	MARCHE NORDIQUE	180 €	180 €
1 ou 2 + 3	FITNESS ou BIEN ÊTRE + PILATES*	320 €	350 €
1 ou 2 + 4	FITNESS ou BIEN ÊTRE + MARCHE NORDIQUE	260 €	290 €
3 + 4	PILATES* + MARCHE NORDIQUE	320 €	350 €
1 ou 2 + 3 + 4	FITNESS ou BIEN ÊTRE + PILATES* + MARCHE NORDIQUE	380 €	410 €
SPS	SPORT SANTE	150 €	180 €

Jeunes de 15 à 20 ans : -15€

* PILATES : 1 cours suppl. + 50 €

Des stages découverte seront proposés avec participation

Tous les cours en salle ont lieu à l'espace Raymond Mège au rythme du calendrier scolaire, **sauf les cours du lundi 17h-20h qui ont lieu SALLE DOJO 44 allée des Bosquets Le Raincy.**

Reprise des cours le mardi 1 septembre 2020.

Pour tout renseignement :

par mail : gym.v.jardinanglais@free.fr