

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 4 septembre 2021

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 extérieure 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 2020-2021, 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 gym

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

Cours d'essai marche nordique

Le **samedi à 9h**, sur inscription préalable par mail



Crédit Mutuel



Gym'V Jardin Anglais

Horaires et Tarifs 2021-2022

Cardio



Bien-être



Sport Santé



Pilates



Qi Gong / Tai Chi



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

TRONC COMMUN A TOUS LES MODULES

Lundi	10h30 - 11h30	SPORT NATURE (Forêt de Bondy)
	17h30 - 18h15	GYM HOLISTIQUE
	18h15 - 19h00	QI GONG
	19h00 - 20h00	TAI CHI

MODULE FITNESS / CARDIO / BIEN ÊTRE

Lundi	9h00 - 10h00	MULTI-FITNESS
	10h00 - 11h00	ZUMBA ©
	11h00 - 12h00	BODY SCULPT
Mardi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE
	12h30 - 13h30	BODY SCULPT
	18h00 - 19h00	GYM BALANCE
	18h00 - 19h00	ZUMBA TONING © / STEP
	20h30 - 21h30	CARDIO FITNESS
Mercredi	10h00 - 11h00	RENFO TONIC
	11h00 - 12h00	GYM DOUCE
	18h00 - 19h00	RENFO TONIC
	19h15 - 20h15	AFROKADANCE
Jeudi	10h00 - 11h00	ZUMBA GOLD ©
	18h00 - 19h00	MULTI-FITNESS
	20h30 - 21h30	CARDIO FITNESS
	21h30 - 22h30	ZUMBA ©
Vendredi	9h00 - 10h00	BODY SCULPT (sous réserve)
	10h00 - 11h00	BODY SCULPT
	11h00 - 12h00	GYM DOUCE BALANCE
Samedi	10h00 - 11h00	CAF/TABATA

MODULE PILATES © (1 cours)

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
	19h30 - 20h30	PILATES CONFIRME

SPORT SANTE (sur prescription médicale uniquement)

Jeudi	11h00 - 12h00	GYM ADAPTEE
-------	---------------	-------------

MODULE MARCHE NORDIQUE (2 cours maximum)

Mardi	14h00 - 15h30	ALLURE MODEREE
Mercredi	14h00 - 15h30	ALLURE ADAPTEE
Jeudi	14h00 - 15h30	ALLURE SOUTENUE
Samedi	9h00 - 11h00	ALLURE SPORTIVE
	9h30 - 11h00	ALLURE MODEREE
Dimanche	10h00 - 11h30	ALLURE MODEREE / SOUTENUE

Tarifs 2021-2022

Tous les modules donnent accès aux cours du tronc commun

MODULES	Raincéen	Non Raincéen
FITNESS / BIEN-ÊTRE	200 €	230 €
PILATES (1 cours)	250€	280 €
MARCHE NORDIQUE	180 €	180 €
FITNESS / BIEN-ÊTRE + PILATES*	320 €	350 €
FITNESS / BIEN-ÊTRE + MARCHE NORDIQUE	260 €	290 €
PILATES* + MARCHE NORDIQUE	320 €	350 €
FITNESS / BIEN ÊTRE + PILATES* + MARCHE NORDIQUE	380 €	410 €
SPORT SANTE	120 €	150 €

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 17h30-20h qui ont lieu SALLE DOJO 44 allée des Bosquets Le Raincy.**

Reprise des cours le lundi 6 septembre 2021

Pour tout renseignement :

sur le site : gym-n-marchenordique.com

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