

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 10 septembre 2022

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
- une enveloppe timbrée (pour envoi carte d'adhérent)
- pour tout nouvel adhérent, un certificat médical de moins de 1 an
- pour les adhérents 2021-2022, 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.

Un mail de confirmation vous sera systématiquement envoyé.

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

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 (participation 5€)



Gym'V Jardin Anglais

Horaires et Tarifs 2022-2023

Cardio



Bien-être



Fitness



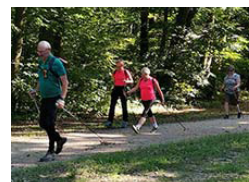
Pilates



Qi Gong / Tai Chi



Marche Nordique



Afro-KA Dance



Sport nature



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
Mardi	9h00 - 10h00	STRETCHING <i>Nouveau</i>

MODULE 1 - FITNESS / CARDIO (cours illimités)

Lundi	9h00 - 10h00	MULTI-FITNESS
	10h00 - 11h00	LIA (Low Impact Aerobic)
	11h00 - 12h00	BODY SCULPT
Mardi	12h30 - 13h30	BODY SCULPT
	18h00 - 19h00	GYM BALANCE
	20h30 - 21h30	CARDIO FITNESS
Mercredi	10h00 - 11h00	RENFO TONIC
	18h00 - 19h00	RENFO TONIC
	19h15 - 20h30	AFROKADANCE
Jeudi	10h00 - 11h00	ZUMBA GOLD ©
	18h00 - 19h00	MULTI-FITNESS
	20h45 - 22h30	CARDIO & ZUMBA ©
Vendredi	9h00 - 10h00	BODY SCULPT
	10h00 - 11h00	BODY SCULPT
Samedi	9h00 - 10h00	CAF/TABATA

MODULE 2 - BIEN ÊTRE (cours illimités)

Mardi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE
Mercredi	11h00 - 12h00	GYM DOUCE
Jeudi	10h00 - 11h00	ZUMBA GOLD ©
	11h00 - 12h00	GYM HOLISTIQUE <i>Nouveau</i>
Vendredi	11h00 - 12h00	GYM & STRETCHING <i>Nouveau</i>

MODULE 3 - PILATES © (1 cours)

Mardi	10h00 - 11h00	PILATES NON DEBUTANTS
	19h00 - 20h00	PILATES
Mercredi	9h00 - 10h00	PILATES
Jeudi	12h30 - 13h30	PILATES
	19h45 - 20h45	PILATES

MODULE 4 - MARCHÉ NORDIQUE (2 cours)

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

DECOUVERTE YOGA *Nouveau*

Samedi	16h00 - 17h30	6 séances de septembre à décembre (dates sur le site)
--------	---------------	---

TARIFS 2022 - 2023

Tous les modules donnent accès au tronc commun

MODULES	Raincéen	Non Raincéen
FITNESS	200 €	233 €
BIEN-ÊTRE	200 €	233 €
PILATES (1 cours) *	250€	283 €
MARCHE NORDIQUE **	180 €	180 €
FITNESS ou BIEN ÊTRE + PILATES*	320 €	353 €
FITNESS ou BIEN ÊTRE + MARCHE NORDIQUE **	260 €	293 €
PILATES* + MARCHE NORDIQUE **	320 €	353 €
FITNESS ou BIEN ÊTRE + PILATES* + MARCHE NORDIQUE **	380 €	413 €
DECOUVERTE YOGA (6 séances)	60 €	60 €

Jeunes de 15 à 20 ans : -15€

* PILATES : 1 cours suppl. + 50 €

** MN : cours illimités +50€

Des stages découvertes 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 5 septembre 2022

Pour tout renseignement :

sur le site : gym-n-marchenordique.com

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