SPORTING CLUB VEYRASSOIS
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Mairie – 07000 VEYRAS

PLANNING DES ACTIVITÉS
SAISON 2017-2018

Jour	Horaire	Animatrice	Type de gym
LUNDI	10 H 10 à 11 H 10	M-Laure SIMONETTI	Gym d'entretien
	18 H 00 à 19 H 00	Delphine EXBALIN	Gym tonique (Fitness, LIA, STEP, renforcement musculaire…)
	18 H 00 à 19 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Marche active
	19 H 15 à 20 H 15	Delphine EXBALIN	Pilates
MARDI	17 H 15 à 18 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Actigym' seniors
	18 H 30 à 19 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®
MERCREDI	18 H 00 à 19 H 00	Delphine EXBALIN	Pilates
	18 H 00 à 19 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Bungy Pump
	19 H 30 à 20 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Gym tonique (Fitness, LIA, STEP, renforcement musculaire…)
JEUDI	18 H 30 à 19 H 30	Carine AUGUSTO	Body Zen
	18 H 15 à 19 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Bungy Pump
VENDREDI	18 H 30 à 20 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Gym Oxygène (Parcours et séances variés)
SAMEDI	9 H 15 à 10 H 30 *(Tous les 15 jours)*	Activité en attente d'un animateur	Marche nordique (Rendez-vous différent à chaque séance)
DIMANCHE	9 H 00 à 10 H 30 *(Tous les 15 jours)*	Marie-Hélène GUERIN	Gym Oxygène (Parcours et séances variés)

TARIFS 2017/2018

- **1 activité 106 €** : soit gym en salle illimitée (entretien, tonique, body zen, seniors), soit gym oxygène, soit Pilates, soit Postural Ball, soit marche active, soit bungy pump)
- **2 activités 151 €**
- **3 activités 181 €**
- **4 activités et plus 201 €**

Abattement de 25 € lorsqu'il s'agit d'une activité qui a lieu tous les 15 jours
(gym oxygène le dimanche matin ou marche nordique le samedi matin)