



# SPORTING CLUB VEYRASOIS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Mairie – 07000 VEYRAS



## PLANNING DES ACTIVITÉS SAISON 2018-2019

Jour	Horaire	Animatrice	Type de gym
LUNDI	10 H 10 à 11 H 10	M-Laure SIMONETTI	Gym d'entretien (renforcement musculaire, étirements...)
	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	Bungy Pump/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 «Les dynamiques»
	18 H 30 à 19 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®
MERCREDI	18 H 00 à 19 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ® (débutant)
	19 H 15 à 20 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Gym tonique (Fitness, LIA, STEP, renforcement musculaire...)
JEUDI	18 H 30 à 19 H 30	Delphine LEZENES	Gym souplesse (Gainage, assouplissement de tout le corps)
	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 30 à 11 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Marche nordique (Rendez-vous différent à chaque séance)

### TARIFS 2018/2019

- 1 activité 110 € : soit gym en salle illimitée (entretien, tonique, body zen, seniors, souplesse), soit Postural Ball ®, soit gym oxygène, soit marche active, soit marche nordique, soit bungy pump)
- 2 activités 155 €
- 3 activités 185 €
- 4 activités et plus 205 €

Pour toutes les activités extérieures le lieu de rendez-vous est à consulter sur notre site internet [www.gym-veyras.fr](http://www.gym-veyras.fr)