



SPORTING CLUB VEYRASSOIS

GYM – VOLONTAIRE

Mairie – 07000 VEYRAS



PLANNING SAISON 2019/2020

Jour	Horaire	Animatrice	Type de gym
LUNDI	10 H 10 à 11 H 10	Marylaure SIMONETTI	Gym d'entretien
	18 H 00 à 19 H 00	Delphine EXBALIN	Gym tonique (renforcement musculaire)
	18 H 00 à 19 H 30	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	Dynamique (gym seniors)
	18 H 30 à 19 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®
	18 H 30 à 20 H 00	Cécile ROMESTANT	Gym Oxygène (Parcours et séances variés)
MERCREDI	18 H 00 à 19 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®
	19 H 15 à 20 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Gym tonique (Fitness, LIA, STEP, renforcement musculaire,...)
JEUDI	9 H 00 à 10 H 00	Delphine LEZENES	Pilates
	18 H 30 à 19 H 30	Delphine LEZENES	Gym souplesse
	18 h 15 à 19 H 45	Marie-Hélène GUERIN	Bungy Pump
VENDREDI	18 H 15 à 19 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®
SAMEDI	9 H 30 à 11 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Marche nordique

Tarifs 2019/2020

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

Pour toutes les activités extérieures le lieu de rendez-vous est à consulter, chaque semaine, sur notre site internet : www.gym-veyras.fr