



**SPORTING CLUB VEYRASOIS**

**GYM – VOLONTAIRE**

Mairie – 07000 VEYRAS



## PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2021 – 2022

Jour	Horaire	Animateur	Activité	Lieu
LUNDI	10 H 15 à 11 H 15	Marylaure SIMONETTI	Gym d'entretien	Salle de sport Comballe
	18 H 00 à 19 H 00	Arnaud MANE	Renforcement musculaire	Salle de sport Comballe
	19 H 15 à 20 H 15	Arnaud MANE	Body Zen	Salle de sport Comballe
	18 H 00 à 19 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Bungy Pump / Marche active	Extérieur
MARDI	9 H 30 à 10 H 30	Delphine LEZENES	Pilates	Salle de sport Comballe
	18 H 15 à 19 H 15	Arnaud MANE	Stretching	Salle de sport Comballe
	18 H 30 à 20 H 00	Cécile ROMESTANT	Gym Oxygène	Extérieur
MERCREDI	16 H 45 à 17 H 45	Marie-Hélène GUERIN	Rester jeune avec l'activité physique	Salle de sport Comballe
	18 H 00 à 19 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®	Salle de sport Comballe
	19 H 15 à 20 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Gym tonique	Salle de sport Comballe
JEUDI	18 h 15 à 19 H 45	Marie-Hélène GUERIN	Bungy Pump	Extérieur
VENDREDI	9 H 15 à 10 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Rester jeune avec l'activité physique	Salle de sport Comballe
	10 H 30 à 11 H 30	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®	Salle de sport Comballe
	18 H 15 à 19 H 15	Marie-Hélène GUERIN	Postural ball ®	Salle de sport Comballe
SAMEDI	9 H 30 à 11 H 00	Marie-Hélène GUERIN	Marche nordique	Extérieur

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

### Tarifs :

- 1 activité **110 €**
- 2 activités **155 €**
- 3 activités **185 €**
- 4 activités et plus **205 €**

Un pack « gym » (activités en bleu sur ce tableau) est prévu. Il inclut jusqu'à 2 séances identifiées au moment de l'inscription, au prix d'une activité. Au delà de 2 séances dans ce pack, le prix est majoré en fonction du nombre de séances choisies.

**Exceptionnellement une réduction de 30 % est accordée aux personnes adhérentes la saison dernière (2020/2021)**