



**SPORTING CLUB VEYRASOIS**

**GYM – VOLONTAIRE**

Mairie – 07000 VEYRAS



## **PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2022 – 2023**

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

***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 séance : **120 €**
- 2 séances : **160 €**
- 3 séances : **190 €**
- 4 séances et plus : **210 €**

Ces tarifs incluent le prix de la licence/assurance auprès de la fédération de gymnastique volontaire (FFEPGV)