



SPORTING CLUB VEYRASOIS

GYM – VOLONTAIRE

Mairie – 07000 VEYRAS



PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2023 – 2024

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	Cardio / Cuisses-abdos-fessiers	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	Audrey DUFAUD	Body Zen	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 - Fitness	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

Tarifs :

- 1 séance : **125 €** (28,50 € licence + 96,50 € cotisation)
- 2 séances : **165 €** (28,50 € licence + 136,50 € cotisation)
- 3 séances : **195 €** (28,50 € licence + 166,50 € cotisation)
- 4 séances et plus : **215 €** (28,50 € licence + 186,50 € cotisation)

Paiement : chèque à l'ordre de « Sporting Club Veyrassois », chèques vacances ou coupons sport