

Nos activités

Abdos-Fessiers



Acti'March'® (Marche Active)

Marche Nordique

Yoga / Stretch

Gym Entretien

Gym Tonique

Gym Douce

Gym 3 Pommes® (3-5ans)

Gym 100% Homme

Reprise le

Lundi 14 Septembre

Inscriptions adultes

- Samedi 5 Septembre
Lors du Forum des Associations
- Jeudi 10 Septembre de 16h à 19h
Salle Louis Lèbre

Inscriptions enfants

- Mercredi 23 Septembre
Lors du premier cours

Dossier d'inscription

- 1 photo (pour une 1ère inscription)
- 1 certificat médical d'aptitude à la gymnastique (obligatoire si nouvel adhérent)
- 3 enveloppes timbrées à votre adresse ou une adresse mél.
- le règlement de la cotisation annuelle (payable en 3 fois en remettant 3 chèques à l'inscription)
- la fiche d'inscription complétée
- le règlement intérieur signé

Merci de vous munir d'une serviette et de baskets réservées à la salle non utilisées à l'extérieur.

Cotisation et licence annuelle

Règlement par chèque à l'ordre de:

Multi Gym des Alpilles

- | | |
|-----------------------|----------|
| • Adulte (+ 25 ans) | 140.00 € |
| • Jeune (16 à 24 ans) | 125.00 € |
| • Enfants (3 à 5 ans) | 114.00 € |

Réduction de 10 € à partir de la 2^{ème} inscription du même foyer.

2 séances d'essai offertes !

Contact

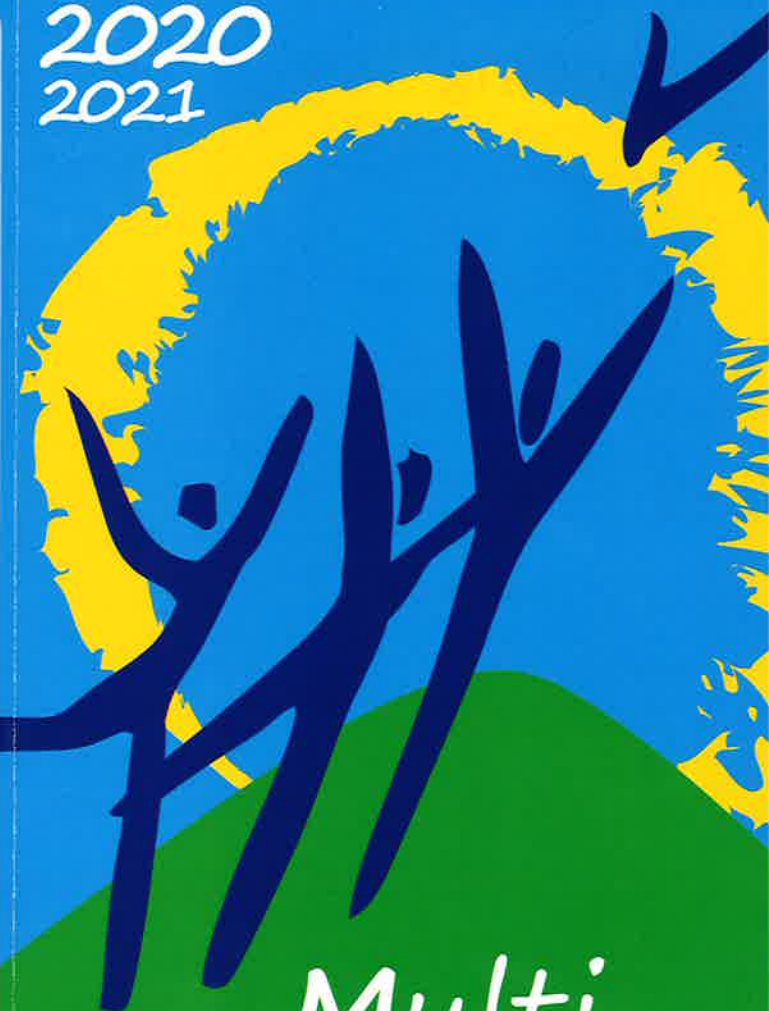
Laure MORENVAL
Co-Présidente 06 22 43 38 87

Marie-Chantal RAYSSIGUIER
Co-Présidente 06 87 82 21 83

Corinne ROGÉ
Secrétaire 06 16 05 87 08

Association agréée Jeunesse et Sports affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)

2020
2021



Multi
Gym des
Alpilles

Saint-Etienne-du-Grès

SALLE LOUIS LÈBRE

multigymdesalpilles@gmail.com

Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin	9h - 10h Gym Entretien			9h - 10h Gym Entretien
	10h - 11h Gym Douce			10h - 11h Gym Douce
Après-midi		12h15 - 13h15 Abdos/Fessiers	16h30 - 17h30 Gym 3 Pommes®	
Soir	18h15 - 19h15 Gym Entretien	18h15 - 19h15 Yoga/Stretch	19h15 - 20h15 Gym Tonique	18h15 - 19h15 Multi-Gym
	19h15 - 20h15 Stretching	19h15 - 20h15 Zumba		19h15 - 20h15 Stretching
	20h15 - 21h15 100% Homme ! <i>Crossfit & Renforcement</i>			20h15 - 21h15 100% Homme ! <i>Crossfit & Renforcement</i>

Stages

Non compris dans la cotisation annuelle.
Pour plus d'informations, merci de nous contacter.

Yoga

Les samedis suivants de 9h30 à 11h :

- 10 octobre
- 7 novembre
- 12 décembre
- 9 janvier
- 13 février
- 20 mars
- 17 avril
- 22 mai

Pilates Relaxation

Les samedis suivants de 9h30 à 11h :

- 17 octobre
- 21 novembre
- 5 décembre
- 16 janvier
- 6 février
- 13 mars
- 24 avril
- 29 mai

Les mardis suivants de 18h30 à 20h :

- 27 octobre
- 23 février
- 27 avril

Marche Nordique

Le jeudi de 14h à 16h à partir du 24 septembre,
à découvrir le 26 septembre de 9h30 à 11h.

Programme Acti'March'®

Le vendredi de 18h à 19h à partir du 12 février,
à découvrir le 17 octobre au matin.