

INSCRIPTIONS

Toute l'année dans les cours

À la Salle de Gymnastique n° 5*

65 allée du Jardin Anglais, Le Raincy

le mercredi 2 septembre 2009

de 9h30 à 16h00

&

le vendredi 4 septembre 2009

de 18h30 à 21h00

AU FORUM DES ASSOCIATIONS

le samedi 12 septembre 2009

Par correspondance

(joindre une enveloppe timbrée)

Activités transférées courant 2010
dans les nouveaux locaux allée Baratin
(ancienne patinoire)

Le club fonctionne au rythme du calendrier scolaire,
reprise des cours le lundi 7 septembre 2009

RENSEIGNEMENTS

06 89 68 18 83

gym.v.jardinanglais@free.fr

www.gym-n-marchenordique.com



Gym'V

Jardin Anglais



TARIFS et HORAIRES

2009-2010

Espace Jardin Anglais 65, allée du Jardin Anglais - 93340 Le Raincy

Association déclarée à la Sous Préfecture du Raincy sous le n°0006537 - J.O. du 01 février 1972
Agrément Jeunesse & Sports 93 SP 123 - F.F.E.P.G.V. Club 93006

COURS ADULTES illimités 150€

Lundi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire Stretching
	10h20 à 11h20	Multi-activités Seniors
	18h00 à 19h00	Gym Tonus
Mardi	12h15 à 13h15	Renforcement Musculaire
	14h00 à 15h00	Renforcement Musculaire + step
	18h00 à 19h00	Gym Tonus
	20h30 à 21h30	Cardio Renforcement Musculaire
Mercredi	18h15 à 19h15	Stretching Rubberband
Jeudi	12h15 à 13h15	Fit Ball
	15h00 à 16h00	Renforcement Musculaire
	17h45 à 18h45	Stretching
	20h30 à 21h30	Cardio + step (selon nombre)
Vendredi	9h00 à 10h00	Gym Tonus
	10h00 à 11h00	Gym Douce
	19h00 à 20h00	Gym'Jeune - Cardio
	20h00 à 21h00	"gym tonic"
Samedi	9h00 à 10h00	"abdo / fessier"

Nordic Walking (Marche Nordique)

Jeudi	14h00 à 15h30	Allure modérée (Forêt de Bondy)
Samedi	10h00 à 12h00	Allure sportive et
Dimanche	10h00 à 11h30	Allure modérée autres parcs)

Multi-Activités ENFANTS 1 COURS 120€

Mercredi	9h30 à 10h30	Enfants de 5 à 6 ans
	10h45 à 11h30	Enfants de 3 à 4 ans
	11h45 à 12h30	Parents / Bébé
	14h30 à 15h30	Enfants de 7 à 11 ans
	14h00 à 15h00	Rollers 1 "Confirmés"
	15h00 à 16h00	Rollers 2 "Débutants"

Plus de 10 ans & ados (à la réception des nouveaux locaux en 2010)

• Stages d'Activités Physiques diverses :

Danses, Fitness, Techniques Douces ...
(samedi après-midi, avec participation financière)

• Ateliers :

Corps & Mémoire - Equilibre Prévention des Chutes
(jeudi matin, avec participation financière)

• En Prévision :

Initiation / perfectionnement VTC / VTT
(dimanche matin, avec participation financière)

Montant des cotisations annuelles

Tarifs 2009/2010	
- Formule Cours Adultes ¹ seule (licence incluse)	150€
- Formule Cours Adultes ¹ + Marche Nordique ² (licence incluse)	229€
- Formule Cours Adultes ¹ + Marche Nordique ¹ (licence incluse)	279€
- Formule Marche Nordique ² seule (licencié autre club EPGV)	113€
- Formule Marche Nordique ² seule (non-licencié EPGV)	133€
- Formule Marche Nordique ¹ seule (licence incluse)	189€
- Formule Gym V Enfant ² (licence incluse)	120€

(1) - cours illimités

(2) - Une seule séance/semaine

⇒ Pièces à fournir à l'inscription :

- ☞ certificat médical (obligatoire pour tous)
 - ☞ photo (uniquement pour les nouveaux enfants)
 - ☞ autorisation parentale pour les mineurs (obligatoire)
 - ☞ la fiche d'inscription dûment remplie & signée
 - ☞ un chèque à l'ordre de la Gym V Jardin Anglais
- Coupons sport ANCV acceptés

Pour faciliter la tâche des bénévoles, nous n'acceptons que les dossiers complets

⇒ Une carte d'adhérent vous sera remise à l'inscription, elle sera à présenter au correspondant de cours

⇒ Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué en cours d'année, quel qu'en soit le motif.