



Gym'V

Jardin Anglais

Horaires et tarifs 2011-2012



ESAJ 72, allée du Jardin Anglais - 93340 Le Raincy

Association déclarée à la Sous Préfecture du Raincy sous le n°000537 - J.O. du 01 février 1972
Agrément Jeunesse & Sports 93 SP 123



Inscriptions

✓ ESAJ Raymond MÉGE

72 allée du Jardin Anglais, Le Raincy

Le vendredi 2 septembre 2011 de 18h30 à 21h00

Le samedi 3 septembre 2011 de 14h30 à 16h30

✓ Au FORUM DES ASSOCIATIONS

Le 17 septembre 2011

✓ Par correspondance

avant le 1^{er} septembre

(joindre une enveloppe timbrée)

✓ À l'heure des cours

Le club fonctionne au rythme du calendrier scolaire.

Reprise des cours le lundi 5 septembre 2011.

Nos partenaires

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler



Renseignements - 06 89 68 18 83

gym.v.jardinanglais@free.fr

www.gym-n-marchenordique.com

✓ Cours Adultes (illimités) 143€*

Lundi	9h00 à 10h00	Renforcement Musculaire Stretching
	10h00 à 11h00	Multi-activités Seniors
	18h00 à 19h00	Gym Tonus
Mardi	12h30 à 13h30	Renforcement Musculaire
	14h00 à 15h00	Renforcement Musculaire + step
	18h00 à 19h00	Stretching
	20h30 à 21h30	Cardio Renforcement Musculaire
Mercredi	18h00 à 19h00	Stretching Rubberband
Jeudi	12h30 à 13h30	Fit Bail
	15h00 à 16h00	Renforcement Musculaire
	18h00 à 19h00	Stretching
	20h30 à 21h30	LIA 1
	21h30 à 22h30	LIA 2
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 / fessler"
	9h00 à 10h00	Step

Anciens adhérents, pas d'accès
au cours sans la carte du Club

✓ Marche Nordique

Jeudi	14h00 à 15h30	Allure modérée
Samedi	9h30 à 11h30	Allure sportive
Dimanche	10h00 à 11h30	Allure modérée

✓ Pilates

Mardi	19h00 à 20h00	
Jeudi	10h00 à 11h00	
	11h00 à 12h00	

✓ Qi Gong

Samedi	16h00 à 17h30	
---------------	---------------	--

✓ Multi-Activités Enfants (1 cours 123€*)

Mercredi	9h30 à 10h30	Enfants de 5 à 6 ans
	10h46 à 11h30	Enfants de 3 à 4 ans
	11h46 à 12h30	Enfants de 2 à 3 ans
	14h30 à 15h30	Enfants de 7 à 13 ans
	15h46 à 16h30	Parents / Bébé

V Tarifs 2011/2012 (cotisations annuelles) :

	Base	Raincéen	Non Raincéen
Cours Adultes ¹	143€*	158,75€	164€
Cours Adultes ¹ + Marche Nordique ²	222€*	237,75€	243€
Cours Adultes ¹ + Marche Nordique ¹	272€*	287,75€	293€
Pilates ² (réservé aux inscrits Gym ou MN*)	100€		
Qi Gong ² (Inscrits Gym ou MN* : 130€)	180€*	195,75€	201€
Marche Nordique ²	136€		
Marche Nordique ¹	192€		

(1) - cours illimités

(2) - Une seule séance/semaine

* Accès à l'ESAJ : Raincéens 15,75€ - non Raincéens 21€
à rajouter au montant de la cotisation de base.

Pièces à fournir à l'inscription :

- Un certificat médical - de 3 mois
- Une photo pour tout adhérent (nom, prénom au dos)
- Une autorisation parentale pour les mineurs
- La fiche d'inscription dûment remplie & signée
- Un chèque à l'ordre de la Gym'V Jardin Anglais

(coupons sport et chèques vacances ANCV acceptés)

Les cours d'essai sont uniquement réservés aux nouveaux.

Pour les anciens adhérents, le dossier doit être complet dès le premier cours.

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

■ Une carte d'adhérent vous sera remise à l'inscription, elle devra être présentée au correspondant de cours, à chaque début de cours. Cette carte pourra être demandée par le Gardien.

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

**Stages d'Activités Physiques
diverses : Danses, Fitness,
Techniques Douces ...**

(samedi après-midi, avec participation financière)