

GYM VOLONTAIRE ORLÉANS-ST MARCEAU

association loi 1901 – affiliée à la FFEPGV



20

SAISON

20

23

- *DES SEANCES PRES DE CHEZ VOUS*
- *DYNAMIQUE DE GROUPE*
- *CONVIVIALITE*
- *ANIMATEURS DIPLOMES*

24



gymvolontaire-stmarceau@gmail.com

06.13.72.87.11 / 06.79.81.15.99 / 06.82.52.68.00

PROGRAMME DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	<p>2 COURS D'ESSAI GRATUITS!</p>		<p>GYM PLAISIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renfort musculaire • Mobilité articulaire • Coordination / Equilibre • Assouplissement <p>9H30-10H30 Salle ANIM'ORLEANS</p>	<p>PILATES</p> <ul style="list-style-type: none"> • renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). <p>16H-17H Dojo HARISMENDY</p> <p>Nouveau</p>
APRES MIDI	<p>YOGA SENIOR</p> <p>15H30-16H30 Salle ANIM'ORLEANS</p>	<p>DYNAMIQU'GYM</p> <ul style="list-style-type: none"> • renforcement musculaire • amélioration de la posture • lutte des effets de la sédentarité • cardio <p>14H00-15H00 Dojo HARISMENDY</p> <p>Nouvel horaire</p>		
SOIR	<p>GYM FITNESS DYNAMIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardio • Renfort musculaire • Abdos/Fessiers/Gainage • Stretching <p>18H45-19H45 Dojo HARISMENDY</p>			<p>GYM FITNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renfort musculaire • Abdos/Fessiers/Gainage • Etirements <p>19H-20H Dojo HARISMENDY</p>

DOJO HARISMENDY : 8 rue Alain Savary - 45100 Orléans / à compter du 4 septembre 2023

Anim'Orléans : 2 rue des Tulipes - 45100 Orléans / à compter du 18 septembre 2023

TARIFS DES COTISATIONS ANNUELLES

GYM	1 COURS	137 €
	2 COURS et +	155 €
YOGA	1 COURS	179 €
PILATES	1 COURS	150 €
GYM+YOGA+PILATES	ILLIMITE	220 €

Tarif incluant la licence FFEPGV de 31,00 € et l'assurance de base

Possibilité de régler en 2 chèques débités en octobre 2023 et en janvier 2024.

Attestation de paiement sur demande

Cotisations réduites à compter du 1er février 2024

Aucun remboursement en cours d'année