



GYMNASTIQUE SOURNAISE 2018-2019

Date de reprise des cours : 10 septembre 2018

Lundi	mardi	mercredi	jeudi
Renforcement musculaire / Gym Tonique 10h00 – 11h00 Salle Polyvalente	Stretching 09H10 – 10h10 Salle Polyvalente	Renforcement musculaire – Stretching 10H00 – 11H00 – Salle polyvalente	Stretching 18h30 – 19h30 Salle Polyvalente
Gym d'entretien 11h00 – 12h00 Salle Polyvalente	Multi-activités sur l'année (renforcement musculaire, aérobic, stretching, pilate) 18h-19h Ecole publique Joseph Le Metayer	Renforcement musculaire / Gym Tonique 18h30 – 19h30 Salle Polyvalente	
LIA (Low Impact Aerobic) 18h15 – 19h15 Salle Polyvalente		LIA (Low Impact Aerobic) 20h00 – 21h00 Salle Polyvalente	

COTISATIONS

	1 cours / semaine	2 cours / semaine	3 cours / semaine
adulte	95	133	148
Adulte + ado	133	150	172
ado	68	101	115
Couple adultes	160	230	255

Si vous hésitez, venez essayer sur un cours ou deux avant de décider. Les inscriptions se feront au Forum des Associations qui se déroulera le vendredi 7 septembre de 18h30 à 20h30 à la Salle Omnisports LE SOURN (lors des cours jusqu'à la mi-octobre). *Venez nous rencontrer et vous renseigner.* Vanessa LE BIAVANT 06 .32 .84 .47 .86 - Nathalie CORGNIEC 06 .50 .85 .76 .70



GYMNASTIQUE SOURNAISE 2018-2019

Date de reprise des cours : 10 septembre 2018

Lundi	mardi	mercredi	jeudi
Renforcement musculaire / Gym Tonique 10h00 – 11h00 Salle Polyvalente	Stretching 09H10 – 10h10 Salle Polyvalente	Renforcement musculaire – Stretching 10H00 – 11H00 – Salle polyvalente	Stretching 18h30 – 19h30 Salle Polyvalente
Gym d'entretien 11h00 – 12h00 Salle Polyvalente	Multi-activités sur l'année (renforcement musculaire, aérobic, stretching, pilate) 18h-19h Ecole publique Joseph Le Metayer	Renforcement musculaire / Gym Tonique 18h30 – 19h30 Salle Polyvalente	
LIA (Low Impact Aerobic) 18h15 – 19h15 Salle Polyvalente		LIA (Low Impact Aerobic) 20h00 – 21h00 Salle Polyvalente	

COTISATIONS

	1 cours / semaine	2 cours / semaine	3 cours / semaine
adulte	95	133	148
Adulte + ado	133	150	172
ado	68	101	115
Couple adultes	160	230	255

Si vous hésitez, venez essayer sur un cours ou deux avant de décider. Les inscriptions se feront au Forum des Associations qui se déroulera le vendredi 7 septembre de 18h30 à 20h30 à la Salle Omnisports LE SOURN (lors des cours jusqu'à la mi-octobre). *Venez nous rencontrer et vous renseigner.* Vanessa LE BIAVANT 06 .32 .84 .47 .86 - Nathalie CORGNIEC 06 .17 .52 .62 .78