

jours	horaires	cours	animateurs	salles
Gymnastique : adultes - douce - tonique - modérée - active				
lundi	08h45 à 09h45	Gym adultes	Ann	Danse
	09h55 à 10h55	Gym adultes	Ann	Escrime
	11h15 - 12h15	Gym douce	Olivier	Boxe
	12h15 - 13h15	Gym adultes	Olivier	Boxe
	18h00 - 19h00	Body Zen	Pascale	
	20h30 à 21h30	Gym adultes	Ann	
Mardi	09h30 - 10h30	Gym adultes	Florina	
	9h35 - 10h35	Fitball & dos	Mauricette	Boxe
	10h40 - 11h40	Fitball & dos	Mauricette	Boxe
	11h45 - 12h45	Gym douce	Geneviève	Boxe
	18h25 - 19h25	Gym dynamique	Martine	
	19h30 - 20h30	Entraînement Global	Cristian	
Mercredi	09h00 à 10h00	Gym adultes	Mauricette	Boxe
	09h30 - 10h30	Gym adultes	Ann	
	10h00 à 11h00	Gym douce	Mauricette	Boxe
Jeudi	09h45 - 10h45	Fitball & dos	Mauricette	Boxe
	10h45 - 11h45	Gym modérée	Ann	Escrime
	19h30 - 20h30	Entraînement Global	Cristian	
	19h30 - 20h30	Body Zen	Pascale	
vendredi	18h25 - 19h25	Gym dynamique	Martine	
	20h30 - 21h30	Body Zen	Pascale	
Samedi	09h00 - 10h00	Gym adultes	Mireille	Boxe
	11h30 - 13h00	Gym active	Mireille	Escrime

Zumba - Elgo Dance - Danse Moderne

Mardi	20h15 - 21h15	Zumba	Cilixia	Danse
	21h15 - 22h15	Elgo Dance	Cilixia	Danse

Acti-March et Marche nordique

lundi	08h45 - 09h45	Acti'March Marche nordique	Pascale	
Samedi	10h00 à 11h00	Acti'March Marche nordique	Pascale	

Stretching postural

mardi	18h30 - 19h30	Stretching Postural	Ann	
Jeudi	12h00 - 13h00	Stretching Postural	Ann	boxe
vendredi	08h30 - 09h30	Stretching Postural	Ann	Danse
	11h00 - 12h00	Stretching Postural	Ann	Boxe

Methode Pilates et Methode de Gasquet (abdologie)

Mardi	08h30 - 09h30	Pilates	Mauricette	Boxe
	20h30 - 21h30	Pilates de Gasquet	Cristian	
Mercredi	11h00 - 12h00	Pilates	Mauricette	Boxe
	18h00 - 19h00	Pilates	Mauricette	Boxe
Jeudi	08h30 - 09h30	Pilates	Mauricette	Boxe
	18h00 - 19h00	Pilates	Mauricette	Boxe
	18h30 - 19h30	Pilates de Gasquet	Cristian	
vendredi	19h00 - 20h00	Pilates	Mauricette	Boxe
	08h30 - 09h30	Pilates	Mauricette	Boxe
	19h30 - 20h30	Pilates de Gasquet	Cristian	
	20h30 - 21h30	Méthode de Gasquet	Cristian	

Yoga

jeudi	20h30 - 22h00	Yoga	Sylvie	
-------	---------------	------	--------	--

jours	horaires	animateurs	cours
AquaGym'V Piscine			
Lundi	12h00 - 13h00	Pascale	Grand et Petit Bassin
	13h00 - 14h00	Pascale	Petit Bassin
	20h00 - 20h45	Pascale	Grand et Petit Bassin
	20h45 - 21h30	Pascale	Petit Bassin
Mardi	12h00 - 12h45	Mauricette	Grand et Petit Bassin
	12h30 - 13h15	Mauricette	Petit Bassin
Jeudi	12h00 - 13h00	Mauricette	Grand et Petit Bassin
	13h00 - 14h00	Mauricette	Petit Bassin
	16h10 - 16h55	Pascale	Grand et Petit Bassin
Vendredi	12h00 - 12h45	Pascale	Grand et Petit Bassin
	12h30 - 13h15	Pascale	Petit Bassin

reprise des cours à la piscine le lundi 7 septembre 2020

Les inscriptions d'AquaGym'V se font " uniquement par courrier " auprès de

Christiane GOURDOU - 23 rue Léon Cladel 92310 Sèvres

Mail : gourdou.christiane@orange.fr

Tarif au 1er septembre 2020		
activités	sévriens	non sévriens
Forfait		
<i>cours de gym, Zumba et Acti'March</i>	160 €	185 €
Activités spécifiques - 1 cours		
<i>Pilates ou Abdologie ou Stretching Postural, Yoga</i>	220 €	245 €
Activités spécifiques - 2 cours		
<i>Pilates ou Abdologie ou Stretching Postural</i>	335 €	360 €
Activité piscine - 1 cours	185 €	210 €
Activité piscine - 2 cours	265 €	290 €
2 activités panachées		
<i>Forfait + 1h AquaGym ou 1h spécifique + 1h AquaGym</i>	285 €	310 €
3 activités panachées		
<i>Forfait + spécifiques + AquaGym ou forfait + 2 AquaGym</i>	400 €	425 €
Tarifs couple (déduction de 20 €)		

Pièces à fournir à l'inscription : certificat médical postérieur au 1er janvier 2018

photos d'identité - un chèque à l'ordre de la GV de Sèvres

une enveloppe timbrée - la fiche d'inscription dûment remplie

une carte d'adhérent vous sera envoyée, elle sera à présenter à chaque cours

Toute inscription est définitive et ne donnera pas lieu à remboursement, quel qu'en soit le motif

Afin de préserver la propreté des sols, merci de prévoir une deuxième paire

de chaussures et munissez-vous d'une serviette pour mettre sur le tapis

Lieux de pratique

Gymnase des Cent Gardes - 45 Grande Rue 92310 Sèvres
Centre Gevelot - rue Jules Gevelot 92310 Sèvres
Ecole Gambetta B - 2 rue Victor Hugo - 92310 Sèvres
Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres - 9 route de Gallardon 92310 Sèvres
Parc de Saint Cloud - entrée Manufacture
Piscine de Sèvres - 19 rue Diderot 92310 Sèvres