

Gym volontaire de Talencieux
07340 TALENCIEUX
04 75 34 23 91
06 18 08 33 41

**De la gymnastique pour Adultes et Adolescents
au complexe sportif de TALENCIEUX
Début des cours : semaine du 14 septembre 2015**

Gym TONIQUE :

Les mercredis de 19 h à 20 h et/ou de 20 h à 21 h avec Emilie :

Cours cardiovasculaires : STEP, aérobic,...

Renforcement musculaire : généralisé, abdos-fessiers, ateliers,....

Alternance horaire cardio et renforcement musculaire d'une semaine sur l'autre.

Gym DOUCE :

Les vendredis de 14 h à 15 h avec Geneviève :

Coordination, souplesse, équilibre, renforcement musculaire,...

Tarif Année 2015-2016 :

100 euros : 1 heure de cours par semaine

120 euros : 2 heures de cours par semaine

N'hésitez pas, contactez-nous ou venez sur les créneaux horaires ci-dessus !

Possibilité de participer à deux cours d'essai pour les nouveaux adhérents.

**Certificat médical d'aptitude à la gymnastique
à présenter dès la première séance.**

Pas de cours pendant les vacances scolaires.