



**PLANNING VIVA'GYM ADULTE SAISON 2023 - 2024 (cours du lundi 18 septembre 2023 au 30 juin 2024)**  
*(cours dispensés au Palais des Sports J.C. BOUTTIER par des animateurs diplômés d'état)*



**TARIF DE BASE SANNOISIEN : 136 € - TARIF DE BASE EXTERIEUR : 156 €**

*Le tarif de base donne accès aux cours de Gym Tonique / Seniors / Cardio / Stretching / Gym Santé & Bien Etre Energétique / Marche Nordique & Randonnées*

**ACTIVITES PLUS : PILATES 35 € / DAO YIN 125 € / AQUAGYM 95 € / COURSE A PIED 35 (\*)**

**ADHESION UNIQUE MARCHE NORDIQUE & RANDONNEES : 30 €**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>				09H30 - 10H30 <b>GYM SANTE &amp; BIEN ETRE ENERGETIQUE</b> (initiation Tai Chi & Gi Gong)		09H00 - 10H00 <b>GYM TONIQUE</b>	09H00 - 10H00
	10H00 - 11H00 <b>GYM TONIQUE</b>	10H00 - 11H00 <b>GYM SENIORS</b>		10H30 - 11H30 <b>GYM TONIQUE</b>	10H00 - 11H00 <b>GYM SENIORS</b>	10H00 - 11H00 <b>STRETCHING</b>	09H15 - 10H00 <b>AQUAGYM</b>
	11H00 - 12H00 <b>GYM SENIORS</b>	11H00 - 12H00 <b>GYM TONIQUE</b>		11H30 - 12H30 <b>PILATES</b> (assiduité régulière demandée)		10H00 - 10H45 <b>AQUAGYM</b>	09H30 - 11H00 <b>DAO YIN</b> (Gymnase Tour du Mail)
<b>APRES-MIDI</b>		14H00 - 17H00 <b>MARCHÉ NORDIQUE</b> 2 mardi par mois Consulter le planning				14H00 - 17H00 <b>MARCHÉ NORDIQUE</b> 2 samedi par mois Consulter le planning	<b>RANDONNEES</b> 1 dimanche par mois Consulter le planning
		18H00 - 19H00 <b>PILATES</b> (assiduité régulière demandée)		18H00 - 19H00 <b>STRETCHING</b>			
	19H00 - 20H00 <b>GYM TONIQUE</b>	19H00 - 20H15 <b>GYM TONIQUE STRETCHING</b>	19H00 - 20H00 <b>COURSE A PIED</b> (stade Raoul Dautry)	19H00 - 20H00 <b>GYM TONIQUE</b>			
	20H00 - 20H30 <b>STRETCHING</b>			20H00 - 20H45 <b>CARDIO</b> (LIA, Step, Zumba)			
<p><b>Permanence des inscriptions</b> Semaine du 11 au 15 septembre 2023 Palais des Sports JC BOUTTIER (1er étage - salle de réunion) Mercredi, vendredi de 18H30 à 19H30</p> <p><b>Où pratiquer ?</b> Palais des Sports JC BOUTTIER - 88 rue du Poirier Baron - SANNOIS Gymnase de la Tour du Mail - Rue de l'Ermitage - SANNOIS Piscine Pierre WILLIOT - 77 Boulevard Gambetta - SANNOIS Stade Raoul Dautry - 105 Rue de Saint-Gratien - ERMONT</p> <p><b>Nous contacter</b> Site internet : gvsannois.com ✉ vivagym.sannois@gmail.com  ☎ 06 75 90 59 33 (du lundi au vendredi 10h00 à 19h00)</p>							
<p>(*) Adhésion unique course à pied 60 €</p>							