



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 MARCHÉ NORDIQUE & RANDONNEES : 30 €

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN				09H30 - 10H30 GYM SANTE & BIEN ETRE ENERGETIQUE (initiation Tai Chi & Gi Gong)		09H00 - 10H00 GYM TONIQUE	09H00 - 10H00
	10H00 - 11H00 GYM TONIQUE	10H00 - 11H00 GYM SENIORS		10H30 - 11H30 GYM TONIQUE	10H00 - 11H00 GYM SENIORS	10H00 - 11H00 STRETCHING	09H15 - 10H00 AQUAGYM
	11H00 - 12H00 GYM SENIORS	11H00 - 12H00 GYM TONIQUE		11H30 - 12H30 PILATES (assiduité régulière demandée)		10H00 - 10H45 AQUAGYM	09H30 - 11H00 DAO YIN (Gymnase Tour du Mail)
APRES-MIDI		14H00 - 17H00 MARCHE NORDIQUE 2 mardi par mois Consulter le planning				14H00 - 17H00 MARCHE NORDIQUE 2 samedi par mois Consulter le planning	RANDONNEES 1 dimanche par mois Consulter le planning
		18H00 - 19H00 PILATES (assiduité régulière demandée)		18H00 - 19H00 STRETCHING			
	19H00 - 20H00 GYM TONIQUE	19H00 - 20H15 GYM TONIQUE STRETCHING	19H00 - 20H00 COURSE A PIED (stade Raoul Dautry)	19H00 - 20H00 GYM TONIQUE			
	20H00 - 20H30 STRETCHING			20H00 - 20H45 CARDIO (LIA, Step, Zumba)			
<p>Permanence des inscriptions 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>Où pratiquer ? 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>Nous contacter Site internet : gvsannois.com ✉ vivagym.sannois@gmail.com </p> <p>☎ 06 75 90 59 33 (du lundi au vendredi 10h00 à 19h00)</p>							
<p>(*) Adhésion unique course à pied 60 €</p>							