

Calendrier Gym 2024/2025



Comme chaque année, à partir du mois de septembre, le club GEA de Villers-Tournelle vous propose :

| Activités — Salle des fêtes de Villers-Tournelle | Le | De/a | Reprise |
|--|----------|-------------|----------|
| Gym Douce | Lundi | 14h30/15h30 | 09/09/24 |
| Danse Enfants de 5 ans (nés en 2019) et 6 ans | Lundi | 17h30/18h30 | 09/09/24 |
| Danse Enfants de 7 et 8 ans | Lundi | 18h30/19h30 | 09/09/24 |
| Vivre son corps sur musique HIP-HOP (+9 ans) | Lundi | 19h30/20h30 | 09/09/24 |
| Gym Parents/Bébé (-4ans) | Mardi | 18h00/19h00 | 10/09/24 |
| Gym Mixte Adultes (dominante musculation, abdo, dorsaux) | Mardi | 20h00/21h00 | 10/09/24 |
| | Jeudi | 20h00/21h00 | 12/09/24 |
| Gym 6ans/12ans Jeux collectifs, orientation, cirque, cross | Mercredi | 15h00/16h00 | 11/09/24 |
| Gym 4ans/6ans speed-ball, équilibre, adresse, rollers | Mercredi | 16h15/17h15 | 11/09/24 |
| Gym Adultes (dominante pilates) | Mercredi | 18h00/19h00 | 11/09/24 |
| Activités Cardio (Steps, Aérobic douce (LIA)...) | Mercredi | 19h00/20h00 | 11/09/24 |
| Yoga (Hatha) | Mercredi | 20h15/21h30 | 11/09/24 |
| Et aussi marche Hebdomadaire | | | |

Programme détaillé pour la saison, renseignements et inscriptions : lors des activités ou auprès de Dominique DUMORTIER 0677092097 ou Brigitte GEORGET 0675881930

Séance d'essai la semaine de reprise pour découverte

Tarifs pour la saison et consignes de pratique

- Adhésion licence Assurance : -Famille 41€ -Adulte 32€ -Enfant de moins de 18ans au 01/01/25 24€
- Activités Gym et activité cardio Adulte 58€ Activité Yoga Adulte 105€
- Activités Enfant : -7-12ans 45€ -4-6ans 40€ -moins de 4ans 35€
- Marche hebdomadaire gratuite



- Merci d'utiliser des chaussures de sport réservées uniquement pour l'activité en salle.
- Se déchausser impérativement en entrant dans la salle.
- Merci d'éviter de rester en chaussettes (sol glissant)
- Merci de respecter les règles sanitaires en vigueur et d'amener votre tapis de gym

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser aux animateurs :- Dominique DUMORTIER 06.77.09.20.97 - Colette MARTENS 06.73.16.39.48 - Isabelle GESBERT 0787547847

Ou par mail : gea.villers@orange.fr ou via notre site internet : <http://club.sportspourtous.org/gym-g-e-a-80>