

SPORTEZ VOUS BIEN



SPORTEZ VOUS BIEN



LA VILLE DIEU DU TEMPLE

Inscription Salle des sports
aux heures de cours



Saison 2025/2026 - 01/09/2025 jusqu'à fin juin

Planning des cours - Pas de cours pendant les vacances scolaires

	Horaires	Cours dispensés par des animateurs diplômés	Lieu
Lundi	9h30 - 10h30	Gym d'entretien, motricité, équilibre mémoire*	Salle de Sport 182 rue Croix de Rouby La Ville Dieu du Temple
	19h15 - 20h15	Renforcement musculaire	
Mercredi	18h-19h	Danse en ligne*	
	19h-20h	Gym, cardio, abdos, fessiers*	
Jedi	14h30-15h30	Gym douce	
	20h-21h	Piloxing	
Samedi	9h-10h	Pilates	
	10h-11h	Yoga	



RANDONNÉES

2 mardis par mois / 2 dimanches par mois
Déplacements en minibus

* ATTENTION le début de ces cours commenceront le lundi 08/09 et mercredi 10/09 (tous les autres cours débiteront le 01/09)

TARIFS ANNUELS 2025-2026

(licence comprise)

AU CHOIX

1 cours : 130€	} Gym d'entretien Renforcement musculaire Danse en ligne Gym, cardio, abdos, fessiers Gym douce Piloxing Pilates Yoga
2 cours : 160€	
3 cours : 190€	
4 cours : 220€	
5 cours : 250€	



RANDONNÉES :

Mardi ou dimanche	} 80€ ou 50€ Si déjà inscrit pour un autre cours

1 cours d'essai gratuit

Salle chauffée l'hiver
climatisée l'été

Prévoir son tapis

Possibilité de paiement
en 3 fois

Renseignements : (Présidente) **06 80 28 33 22**

sportezvousbiengym@gmail.com

Site internet : www.sportezvousbien.com

