

Modalités d'Inscription

✓ Lors des permanences à L'Espace MEGE

Horaires et Jours à consulter sur le site et affichage sur place.

✓ Au salon des associations, le 9 septembre 2023

✓ Par correspondance ou dépôt dans la boîte aux lettres

Gym'V Jardin Anglais
72 allée du Jardin Anglais 93340 Le Raincy

Pièces à fournir à l'inscription

- la fiche d'inscription remplie et signée
- une enveloppe timbrée avec NOM et ADRESSE (pour envoi de la carte)
- pour tout nouvel adhérent, un certificat médical de moins de 1 an
- pour les anciens adhérents, un certificat médical si le précédent date de plus de 3 ans

Le dossier doit être complet pour prise en compte de l'inscription.

Délai de traitement 5 jours.

Un mail de confirmation vous sera systématiquement envoyé.

L'accès au cours est réservé **uniquement** aux adhérents munis de leur **carte** ou d'un mail de confirmation d'inscription.

Cours d'essai GYM

Réservés aux **nouveaux adhérents**, sur présentation d'un mail de confirmation ou d'une **carte ESSAI** délivrée lors des permanences.

Cours d'essai MARCHÉ NORDIQUE

Le samedi de 9h à 11h (en début de saison)
sur inscription préalable par mail.



Gym'V Jardin Anglais



Planning - Horaires - Tarifs 2023-2024

Renseignements :

- Sur le site : gymv-leraincy.com

- Par mail : gym.v.jardinanglais@free.fr

MODULES	Raincéen	Non Raincéen
FITNESS et CARDIO (illimité)	210 €	243 €
BIEN-ÊTRE (illimité)	210 €	243 €
PILATES (1 cours)	250 €	283 €
<i>Ces modules donnent accès aux cours de Gym Holistique - TAI CHI et QI GONG</i>		
TAI CHI - QI GONG (uniquement)	180 €	213 €
MARCHE NORDIQUE (2 cours)	180 €	180 €
MARCHE NORDIQUE (2 cours) + accès au module TAI CHI - QI GONG	180 €	213 €
<i>Combinaison possible de plusieurs modules (consulter le site gymv-leraincy.com)</i>		

Espace Raymond Mège, 72 Allée du Jardin Anglais - 93340 Le Raincy

Association LOI 1901 déclarée à la Sous Préfecture du Raincy n° W932002524 -J.O. du 01/02/1972

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 -10h00 MULTI FITNESS	9h00 - 10h00 STRETCHING	9h00 - 10h00 PILATES		9h00 -10h00 BODY SCULPT	9h00 - 10h00 CARDIO FITBALL	
10h00 - 11h00 LIA	10h00 - 11h00 PILATES (non débutants)	10h00 - 11h00 RENFO TONIC	09h45 - 11h00 ZUMBA GOLD	10h00 - 11h00 BODY SCULPT	9h00 - 11h00 MN Allure sportive	10h00 - 11h30 MN Allure modérée / soutenue
11h00 - 12h00 BODY SCULPT	11h00 - 12h00 GYM DOUCE	11h00 - 12h00 GYM DOUCE	11h00 - 12h00 GYM DOUCE & STRETCHING	11h00 - 12h00 GYM DOUCE & STRETCHING	9h30 - 11h00 MN Allure modérée	
	12h30 - 13h30 BODY SCULPT		12h30 - 13h30 PILATES			
16H30 - 17H30 GYM HOLISTIQUE	14h00 - 15h30 MN Allure modérée	14h00 - 15h30 MN Allure adaptée / modérée	14h00 - 15h30 MN Allure modérée / soutenue		16h00 - 17h30 STAGE DECOUVERTE	
17H30 -18H30 QI GONG	18h00 - 19h00 GYM BALANCE	18h00 - 19h00 RENFO TONIC	18h00 - 19h00 MULTI FITNESS			
18H30 - 19H30 TAI CHI	19h00 - 20h00 PILATES	19h00 - 20h15 AFROKADANCE	19h45 - 20h45 PILATES			
19H30 - 20h00 TAI CHI avancé	20h30 - 21h30 CARDIO FITNESS		21h00 - 22h30 CARDIO & ZUMBA			

LEGENDE

- ACCESSIBLE A TOUS
- GYM BIEN ETRE
- CARDIO
- FITNESS
- MARCHE NORDIQUE
- PILATES