

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 7 septembre 2024

✓ 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 à télécharger sur le site Internet
- un règlement (espèces, coupon sport ou ANCV ou chèque à l'ordre de : « gym'v jardin anglais »)
- une enveloppe timbrée avec NOM et ADRESSE (pour envoi de la carte)
- Certificat médical OBLIGATOIRE si + de 50 ans (*validité 3 ans*)
(*L'adhérent est seul responsable de sa remise et du suivi de sa validité*)
- Questionnaire de santé rempli et signé si - de 50 ans

Le dossier doit être complet pour prise en compte de l'inscription.
Délai de traitement une semaine.

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 ou du salon des associations.

Marche Nordique

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

Pilates

Samedi 14/09 ou samedi 28/09 1 séance au choix 16h-16h45 ou 16h45-17h30
(*Inscription préalable au salon des associations, aux permanences ou par mail*)



Gym'V Jardin Anglais

Tarif SPECIAL-jeunes 16-20 ans  gymv-leraincy.com



Planning - Horaires - Tarifs 2024-2025

Consulter le site ou la fiche d'inscription

Renseignements et éléments d'inscription :

- Sur le site : gymv-leraincy.com
- Par mail : gym.v.jardinanglais@free.fr

5 modules au choix seuls ou à mixer	
FITNESS et CARDIO	17 heures de cours par semaine en illimité
BIEN-ÊTRE	6 heures de cours par semaine en illimité
PILATES	1 ou 2 cours au choix parmi 5 séances disponibles - Possibilité d'illimité : nous consulter
TAI CHI - QI GONG	Le lundi de 17h30 à 20h00
MARCHE NORDIQUE	1 ou 2 cours au choix en semaine ou le week-end - Possibilité d'illimité : nous consulter
GYM HOLISTIQUE DANCE ALL AFRO ZUMBA	Ces 2 cours sont accessibles à tous les modules
Cours en salle: Espace Mège 72 allée du Jardin Anglais 93340 LE RAINCY Marche Nordique: Forêt de Bondy	

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
09h00 - 10h00 MULTI FITNESS		09h00 - 10h00 PILATES		09h00 - 10h00 FULL BODY	09h00 - 10h00 CARDIO FITBALL	
10h00 - 11h00 LIA	10h00 - 11h00 PILATES non débutants	10h00 - 11h00 GYM ENERGY		10h00 - 11h00 FULL BODY	9h00 - 11h00 MN Allure sportive	10h00 - 11h30 MN Tous niveaux
11h00 - 12h00 FULL BODY	11h00 - 12h00 STRECHING	11h00 - 12h00 GYM ZEN	11h00 - 12h00 MULTI ACTIVITES	11h00 - 12h00 GYM DOUCE STRETCHING		
	12h30 - 13h30 FULL BODY		12h30 - 13h30 PILATES			
	13h30 - 14h30 VITALITE DOUCE					
16h30 - 17h30 GYM HOLISTIQUE	14h00 - 15h30 MN Tous niveaux	14h00 - 15h30 DANCE ALL AFRO ZUMBA	14h00 - 15h30 MN Allure soutenue		16h00 - 17h30 STAGE DECOUVERTE	
17h30 - 18h30 QI GONG	18h00 - 19h00 GYM BALANCE	18h00 - 19h00 RENFO CARDIO	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

CARDIO & FITNESS
BIEN ETRE
PILATES
TAI CHI - QI GONG
MARCHE NORDIQUE
ACCESSIBLE A TOUS