

PLANNING ACTIVITÉS SSG 2018/2019

ACTIVITÉ / GROUPE	ANNÉE(S) D'ÂGE		JOUR(S) DES SÉANCES	HORAIRES	PROGRAMME	INFOS	TARIF LICENCE	TARIF COTISATION	TARIF TOTAL
SECTEUR ADULTES									
FIT'GYM	A partir de 18 ans		Mardi	19h00-20h00	Step + Renforcement musculaire	ACTIVITÉS avec partie Cardio + Renforcement Musculaire et Stretching	49.50 €	127 €	176.50 €
			Mercredi	19h45-20h45	LIA (HI-LOW) + Renforcement musculaire				
GYM AUX AGRÈS			Mercredi	21h00-22h30	Pratique gymnique sur agrès pour adultes	Compétitions possibles	49.50 €	186 €	235.50 €
			Vendredi	19h30-21h00	Pratique gymnique sur agrès pour adultes				
TEAM GYM			Mercredi	21h00-22h30		Compétitions	49.50 €	186 €	235.50 €
			Vendredi	21h00-22h30					
GYM SÉNIOR	50 ans et +		Lundi	10h00-11h00	Programme FFGym	Sport Santé	37.50 €	115 €	152.50 €

Possibilité de mixer cours Fit'Gym et Gym aux agrès au tarif Gym aux agrès