

PLANNING ACTIVITÉS SSG 2019/2020

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	51.00 €	127 €	178.00 €
			Vendredi	19h30-20h30	LIA (HI-LOW) + Renforcement musculaire				
GYM AUX AGRÈS			Mercredi	20h30-22h30	Pratique gymnique sur agrès pour adultes	Compétitions possibles	51.00 €	186 €	237.00 €
			Vendredi	20h30-22h00					

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