Saison 2023 - 2024 : début des cours, lundi 4 septembre 2023 et fin des cours le vendredi 28 juin

	Cours	Quand ?	Tarifs pour l'année	commentaires
Faites un DON pour aider l'association			Libre	Vous recevrez une attestation de don qui pourra être déduite de vos impôts
ENFANTS	Enfants 3-5 ans	Chaque mercredi après-midi de 15h45 à 16h40	105 €	réduction de 10% pour le deuxième enfant Pas de cours pendants les vacances scolaires Pour les bénéficiaire du Passport, la totalité de l'inscription est encaissée et le club rembourse les parents lorsque la subvention nous est versée
	Enfants 5-7 ans	Chaque mercredi après-midi de 13h45 à 14h40		
	Enfants 7-9 ans	Chaque mercredi après-midi de 14h45 à 15h40		
	Enfants 9-11 ans	Chaque mercredi après-midi de 16h40 à 17h40		
S'il y a moins de 8 enfants inscrits par cours, la GV se réserve le droit de modifier les groupes et/ou les horaires, ou de supprimer le cours et par conséquent de rembourser les inscriptions				
ADULTES	Gym Fusion (Fusion du Tai Chi Yoga et Pilates) (mixte)	Chaque lundi de 12h30 à 13h30	130 €	Idéal pour tout le monde, ce cours inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates. Le cours se fait en musique, elle rythme doucement mais avec intensité les mouvements. On s'évade, on travaile en douceur avec la respiration et on travaille la force de vos muscles profonds pour un confort de vie au quotidien amélioré. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré. Vous serez « aussi souple que le roseau qui plie mais ne rompt pas » et « aussi Fort que la Montagne, ni la pluie, ni le vent ne vous feront fléchir »
	Circl Mobility™ (mixte)	chaque mercredi de 12h30 à 13h30		Basé sur la science du mouvement fonctionnel, le circl mobility se concentre sur la souplesse, la respiration, et des exercices de mobilité. Réduit les raideurs et les tensions pour vous sentir au mieux. Aide à accélérer la récupération en améliorant l'équilibre et la concentration
	STRONG Nation® (mixte)	Chaque lundi de 20h15 à 21h15		Vous voulez transpirer et vous voulez progresser, à votre rythme, venez découvrir. Vous aurez le sourire à la fin de chaque cours, notre coach vous la garantit.
	Gym seniors tonique (mixte)	Chaque mardi de 08h30 à 09h30		Adapté aux seniors avec quelques gouttes de sueur
	Volley (mixte)	Chaque mardi de 20h15 à 21h45		Ouvert à tous et à toutes : vous avez joué dans votre jeunesse et/ou à la plage, un grand moment de partage et convivialité
	Gym douce et tonique (mixte)	Chaque Jeudi de 19h15 à 20h15		Mouvements en profondeur, tous les muscles travaillent
	Gym seniors (mixte)	Chaque vendredi de 08h30 à 09h30		Gym volontaire orientée vers les seniors. Ne vous y trompez pas, c'est dur aussi pour les juniors
	Pilate (mixte)	Chaque vendredi de 09h30 à 10h30		Le Classique du Pilate
	La marche Nordique *	Chaque vendredi de 10h30 à 12h00	90 €	A la Ramée ou dans un parc, tester les différents matériels et travaillez votre rythme, en toute convivialité et en extérieur.
	La randonnée **	Dimanche selon le planning établi	35 €	Encadré par des bénévoles certifiés, découvrez de très belles ballades pour tous les niveaux dans notre belle région

Le tarif de 130 € est unique : vous pouvez participer à l'ensemble de nos cours pour 130 € à l'année hors marche nordique (ce n'est pas 130 € par cours)
Ce tarif inclut le coût de la licence prise auprès de la FFEPGV

* 90 € si vous pratiquez seulement la marche Nordique sans autres activités. Et sinon, si vous faites par exemple du Strong Nation et de la marche Nordique,
vous réglez 130 € + 60 € (au lieu de 90 €), soit 190 € au total

** 35 € + une participation aux frais de 6 € par sortie pour couvrir le déplacement.
** 35 € si vous pratiquez seulement la randonnée sans autres activités. Et sinon si vous faites par exemple du volley et de la randonnée,
vous réglez 7 € pour l'année + 6 € par sortie

Toute inscription réglée reste acquise définitivement au club, même si l'adhérent stoppe les cours et ce quel qu'en soit le motif - pas de remboursement

Orange Restricted