

Planning envisagé au 30 juin 2022 : des changements ou adaptations sont susceptibles d'intervenir d'ici la reprise effective des cours voire en cours d'année. Consulter régulièrement notre site internet : www.gvnuits.fr

Cours dispensés par : Paola (bleu), Christina (gris), Marie (noir), Michèle (vert), Anne (violet), Mohamed (olive), Pascale (rouge), Paul (marron), Stéphane (bleu-vert), Patricia (vert foncé)

**** MNSS** : Cours dispensés à l'automne et au printemps en 2 sessions de 10 séances

* **Ce cours sera pérennisé en fonction du nombre d'inscrits.** Possibilité de regroupement des 2 cours avec un départ à 9h30

1/ les cours débuteront les 04 et 05 octobre

(16h00à16h45) créneau éventuel ? A définir après la rentrée

=> **Gym'Equilibre/Gym Seniors** :Après 1 session de 13h00 en Gym'Equilibre évolution vers un cours

Gym'Seniors avec dominantes équilibre et mémoire

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE NUITS-SAINT-GEORGES

13 activités pour bouger et prendre soin de vous

vos 2 premières séances gratuites et sans engagement

A NOTER :

"Aquagym" : Consulter le site pour conditions. Un 5ème créneau obtenu le vendredi à 16h00. Profitez-en !

"Gym Après Cancer" : cours sur inscription spécifique

Bien mentionner le jour puis l'heure choisie de votre (vos) cours sur votre bulletin d'adhésion

POUR QUI :

Tout public à partir de 14 ans

QUAND :

A partir du 05 septembre jusqu'au 24 juin 2023

TARIFS 2022-2023 : (tarifs incluant la licence sportive FFEPGV de 28€)

- Vous pratiquez **une** activité :
 - Marche ou Volley ou Marche Nordique 100 €
 - Cardio Boxing ou Cardio Training 115 €
 - Gym ou Step ou Gym Equilibre ou Dance/Fitness 135 €
 - Pilates ou Aquagym 155 €
 - Yoga ou Natation 165 €
- Vous pratiquez **deux** activités tarif unique 185 €
- Vous pratiquez **trois** activités tarif unique 215 €
- Vous pratiquez **quatre** activités **ou plus** tarif unique 245 €

Si vous adhérez avec une personne vivant sous le même toit, une **réduction de 10%** sera accordée sur la cotisation totale (voir votre responsable de cours ou consulter les tarifs sur le site)

➤ Bulletin d'inscription dans les salles ou téléchargeable sur le site

PAIEMENT :

- Chèque à l'ordre de : **GV Nuits-Saint-Georges**
- Paiement **possible** en 3 fois **sur 3 mois consécutifs** (le préciser avec un post-it sur chaque chèque)
- Chèques vacances ANCV - Coupons Sports - Bourses d'activité Mairie de Nuits-Saint-Georges

CONTACTS :

→ Le site : www.gvnuits.fr - Onglet : **Contact** (renseignements fournis par courriel)

Pensez à vous inscrire à la newsletter pour recevoir les dernières infos

→ Responsables de cours ou animatrices au début ou à la fin de chaque séance

→ Téléphone : **03.80.61.22.86** ou par courrier : **GV. NSG 25, Rue Paul Paqueriaud 21700 NSG**

IMPORTANT :

En raison des règlements qui régissent les associations sportives, un certificat médical doit être **impérativement** remis pour une 1ère inscription. Si déjà déposé, il pourra rester valide 3 années sous réserve de présenter l'attestation

concernant l'auto questionnaire à compléter (documents téléchargeables sur le site)

Impression PrintPasCher - 510 677 479 - Ne pas jeter sur la voie publique