

**Planning envisagé au 30 juin 2023** : 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](http://www.gvnuits.fr)

**Cours dispensés par** : Paola (bleu), Christina (gris), Marie (noir), Michèle (vert), Pascale (rouge), Paul (marron), Stéphane (violet), Yann(bleu vert)

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

\* Ces 2 cours seront pérennisés en fonction du nombre d'inscrits.

=> **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 sont gratuites et sans engagement

#### A NOTER :

Aquagym -Yoga : [des créneaux horaires nouveaux, consulter le site.](#)

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 11 septembre jusqu'au 29 juin 2024

#### TARIFS 2023-2024 : (tarifs incluant la licence sportive FFEPGV de 29€)

- Vous pratiquez **une** activité :
  - Marche ou Volley ou Marche Nordique ..... 105 €
  - Cardio Boxing ou Cardio Training ..... 120 €
  - Gym ou Step ou Gym Equilibre ou Dance/Fitness ..... 140 €
  - Pilates ou Aquagym ..... 160 €
  - Natation ..... 170 €
  - Yoga ..... 185 €
- Vous pratiquez **deux** activités ..... tarif unique 205 €
- Vous pratiquez **trois** activités ..... tarif unique 235 €
- Vous pratiquez **quatre** activités **ou plus** ..... tarif unique 265 €

Si vous adhérez avec une personne vivant sous le même toit, une **réduction de 10%** sera accordée sur la cotisation totale (voir votre référent 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](http://www.gvnuits.fr) - Onglet : **Contact** (renseignements fournis par courriel)

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

→ Référents de cours, animateurs, animatrices au début ou à la fin de chaque séance

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

#### IMPORTANT :

**Tous les licenciés** devront renseigner un **questionnaire de santé** et attester que chacune des rubriques donne lieu à une réponse négative. A défaut, ils sont tenus de produire un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport, de moins de 6 mois (document téléchargeable sur le site)