

<b>ACTIVITES</b>	<b>LIEUX</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b> SAMEDI</b>
HOMMES/FEMMES							
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly <b>Stretching</b>		<b>19h55 à 20h40</b>				<b>10h00 à 10h45</b>
	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly	<b>19h15 à 20h15</b>	<b>14h00 à 15h00</b> <b>15h15 à 16h15</b>		<b>8h55 à 9h55</b>	<b>18h30 à 19h30</b>	
	<b>Arcenant</b> Salle de la Mairie	<b>19h15 à 20h15</b>					
	<b>Corgoloin</b> Salle des Fêtes		<b>18h30 à 19h30</b>				
	<b>Villers</b> Salle des Fêtes		<b>19h45 à 20h45</b>				
	<b>Gilly-les-C.</b> Salle P. Champagne	<b>20h30 à 21h30</b>					
	<b>Boncourt</b> Salle des Fêtes					<b>18h30 à 19h30</b>	
<b>GYM EQUILIBRE SENIORS</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly					<b>14h15 à 15h15</b> <b>15h15 à 16h15</b>	
<b>STEP</b>	<b>Nuits</b> Salle Santana	<b>18h00 à 19h00</b>		<b>18h00 à 19h00</b>			
	<b>Corgoloin</b> Salle des Fêtes				<b>18h35 à 19H35</b>		
<b>AERO LATINO</b>	<b>Nuits</b> Salle Santana			<b>19h00 à 19H45</b>			
<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>Nuits</b> Salle omnisports				<b>20h30 à 22h30</b>		
<b>MARCHE</b>	<b>Nuits</b> Points de départ : consulter le site	<b>14h à 16h</b> <b>Allure modérée</b>			<b>14h à 17h</b> <b>Allure soutenue</b>		
<b>YOGA</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly			<b>19h10 à 20h25</b> <a href="#">pour confirmés</a>	<b>11h30 à 12h45</b> <b>18h10 à 19h25</b> <b>19h30 à 20h45</b>		
<b>DANCE FITNESS</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		<b>18h15 à 19h00</b> <b>19h05 à 19h50</b>				
<b>** MARCHE NORDIQUE en mode sport santé</b>	<b>Nuits</b> Esplanade des Buttes						<b>9h00 à 10h15 *</b> Non initiés <b>10h30 à 11h45</b> Confirmés
<b>GYM PILATES</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		<b>17h00 à 17h55</b>	<b>17h00 à 17h55</b> <b>18h00 à 18h55</b>	<b>17h10 à 18h05</b>		
<b>NATATION</b>  (Bonnet de bain obligatoire)	<b>Nuits</b> piscine			<b>Débutants</b> <b>18h00 à 18h50</b> <b>Moyens</b> <b>18h50 à 19h40</b> <b>Bons nageurs</b> <b>19h40 à 20h30</b>			
<b>AQUAGYM</b>	<b>Nuits</b> piscine		<b>16h45 à 17h25</b> <b>17h25 à 18h05</b> <b>18h05 à 18h45</b>				

**Planning envisagé au 27 juillet 2018** : des changements ou adaptations sont susceptibles d'intervenir d'ici la reprise effective des cours ou même en cours d'année. Consulter régulièrement notre site internet.

**Cours dispensés par** : **Chantal (bleu foncé), Charlène (bleu clair), Christina (noir), France (violet), Stéphane (orange), Michèle (vert), Patrick (marron), Pascale (rouge)**

**\*\* 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

=> **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**

### **12 activités pour bouger et prendre soin de vous**

**2 premières séances gratuites et sans engagement**

#### **A NOTER :**

Rentrée 2018 : reprise des 2 activités **Piscine**, (horaires modifiés pour l'Aquagym), 1 cours supplémentaire en **Yoga** (pour confirmés), l'AéroMove évolue en **AéroLatino** avec l'arrivée d'une nouvelle animatrice, les 2 cours en **Dance/fitness** regroupés à NSG, le **Stretching** déplacé à 19h55, un nouvel animateur pour la **Marche**

#### **POUR QUI :**

Tout public à partir de 14 ans

#### **QUAND :**

**A partir du 10 septembre** ( **Yoga** : reprise à compter du **26/09** ) **jusqu'au 29 juin 2019**

#### **TARIFS 2018-2019 :**

- Vous pratiquez **une** activité :  
AéroLatino ou Marche ou Volley ou Marche Nordique 100 €  
Gym ou Step ou Gym Equilibre ou Dance/Fitness..... 115 €  
Yoga ou Pilates ou Aquagym **ou** Natation..... 135 €
- Vous pratiquez **deux** activités..... tarif unique 160 €
- Vous pratiquez **trois** activités..... tarif unique 175 €
- Vous pratiquez **quatre** activités **ou plus**..... tarif unique 195 €

Si vous adhérez avec une personne vivant sous le même toit, une réduction de 15% sera accordée sur la cotisation totale (voir 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
- Possibilité d'un paiement échelonné 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 par courriel)

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

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

→ Téléphone : 03.80.61.22.86 ou 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 depuis moins de 3 ans, il pourra rester valide sous réserve de présenter une attestation concernant l'auto questionnaire à compléter (**documents téléchargeables sur le site**)