

Gym-Club Valognes

COTISATION ANNUELLE

90€ par personne

25€ pour les 8-17 ans (cours du mercredi)

Si inscription et paiement en ligne : -5€ (uniquement pour les adultes)

HORAIRES DES COURS

Lundi	17H30-18H	Cardio	Andréa
	18H-18H30	Abdos	Andréa
	18H30-19H	Stretching	Andréa
	19h-20H	Gym douce	Andréa
	20H-21H	Zumba	Andréa
Mardi	18H-18H30	Cardio	Andréa
	18H30-19H30	FAC (fesses-abdos-cuisses)	Andréa
	19H30-20H30	Zumba	Andréa
Mercredi	16H-17H	Move Dance (8-11 ans)	Andréa
	17H-18H	Afro Dance (12-15 ans)	Andréa
	18H-19H	Pop Dance (15-17 ans)	Andréa
	17H30-19H	Pilates	Nathalie
	19H-20H30	Yoga	Nathalie
Jeudi	19H-19H45	Training (cardio-renfo)	Sacha
	19h45-20H30	Renforcement intégral	Sacha
	20H30-21H	Stretching détente	Sacha

Pensez à vous munir d'un tapis, d'une serviette, et d'une bouteille d'eau

AYEZ VOTRE CARTE D'ADHERENT SUR VOUS A CHAQUE COURS, ELLE VOUS SERA DEMANDEE