



Section Gymnastique

Saison 2023/2024
Reprise à partir du 11 septembre 2023

Gymnastique

Salle de sports des Feuillants

Lundi musculation étirements (Hervé)	12 h 15 à 13 h 15
Lundi gymnastique entretien global (Maud et Jimmy)	17 h 15 à 18 h 15
Mardi gymnastique douce (Lise)	11 h 00 à 12 h 00
Vendredi cardio (Lise)	12 h 15 à 13 h 15

Dojo du complexe sportif St Nicolas

Mardi un mix :Yoga-Pilates-Body zen (Maud et Jimmy)	18 h 30 à 19 h 30
--	-------------------

125 € pour accéder aux 5 séances / semaine à volonté de septembre 2023 à juin 2024.

Pilates

Dojo du complexe sportif St Nicolas

Jeudi : (Lise) 12 h à 13 h

Salle de sports des Feuillants

Vendredi : (Vincent) 17 h à 18 h (20 pers max)



1 séance/semaine : 95 € pour toute la saison 2023/2024 (à choisir définitivement au Dojo St Nicolas ou aux Feuillants)

2 séances /semaine : 170 € pour toute la saison 2023/2024.

Pratique multiple gymnastique + Pilates:

1 à 5 séances de gym et 1 séance Pilates par semaine : 210€
1 à 5 séances de gym et 2 séances Pilates par semaine : 285€

Pour chaque nouvelle inscription, le futur adhérent aura le droit à 1 séance d'essai par activité. (gym, pilates)

Pour l'ensemble de ces disciplines : **inscriptions en début ou en fin de chaque séance**

Votre inscription devra être accompagnée :

- d'un chèque libellé à l'ordre de l'ASPTT Poitiers.
- de votre **certificat médical d'aptitude à la gymnastique obligatoire et valide 3 ans ou du formulaire si déjà fourni en 2022/2023,**

Votre dossier doit être complet et déposé impérativement dès la reprise