



Voir plus clair

Gymnastique **Saison 2020/2021**



Reprise à partir du 7 septembre 2020*

Gymnastique

Salle de sports des Feuillants

Lundi musculation étirements	12 h 15 à 13 h 15
Lundi gymnastique entretien global	17 h 15 à 18 h 15
Mardi gymnastique douce	11 h 00 à 12 h 00
Vendredi cardio	12 h 15 à 13 h 15

Dojo du complexe sportif St Nicolas

Mardi Gym Zen	18 h 30 à 19 h 30
---------------	-------------------

**125 € pour accéder aux 5 séances / semaine à volonté de septembre 2020 à juin 2021.
Tarifs inchangés**

Pilates

Dojo du complexe sportif St Nicolas

Jeudi avec Laura :	12 h à 13 h
--------------------	-------------

Salle de sports des Feuillants

Vendredi avec Lise :	17 h à 18 h (15 pers max)
----------------------	---------------------------

1 séance/semaine : 95 € pour toute la saison 2020/2021 (à choisir définitivement au Dojo St Nicolas ou aux Feuillants)

2 séances /semaine : 170 € pour toute la saison 2020/2021

Tarifs inchangés

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.

Pour l'ensemble de ces disciplines : **inscriptions en début ou en fin de séance auprès du bureau**

*** masque et gel obligatoires en entrant et en sortant des salles.**

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 2019/2020**