

## COURS DE GYM A LOUCHY MONTFAND saison 2022 - 2023

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	INFORMATIONS IMPORTANTES
YOGA			9H00		
PILATES	9H15 et 18H45		19H00		
GYM DOUCE				15H15	
FREE FIT			17H45		Pratiquée en extérieur (rdv donné à st Pourçain)
MARCHE NORDIQUE			10H45		<b>1ère séance : 28/09 !!</b>
GYM ENFANTS			10H45	16H30	3 à 6 ans
GYM ENFANTS			11H30	17h15	6 à 9 ans
CARDIO TRAINING HIIT	17H45				
CIRCUIT RENFO		18h30 à 19h30			Cours dispensé par Marine
REDANSONS DANS NOS CAMPAGNES				20h00 à 21h00	Cours dispensé par Virginie / activités dansées sans cavalier et dans la bonne humeur

Toutes nos activités sont assurées par des animateurs diplômés CQP AGEE et gymnastique ou BPJEPS métiers de la forme.

Formation Yoga Ecole Française de Hatha Yoga,  
Formation pilates ADPS Clermont Ferrand Niveau débutant et intermédiaire  
Formation marche nordique Comité Régional Sports pour tous AURA

#### Tarifs

Licence obligatoire SPT un chèque à part de :

Jeune jusqu'à 18 ans	15,10 euros
Adulte	26,20 euros
Famille	33,20 euros

Cours enfant	96 euros
Cardio training et renfo	110 euros
Danse	60 euros
Pilates	110 euros
Marche nordique	110 euros
Free fit	110 euros
Yoga	120 euros

#### Tarif dégressif

2 cours	180 euros
3 cours et plus	260 euros

*Possibilité de régler à la séance, (5 euros), au mois, au trimestre.  
Règlements acceptés : espèces, chèques, ANCV, coupon sport, CB.*