

PLANNING GYM VOLONTAIRE YOGA
SAISON 2023-2024

 Amicale Sportive d'Evry www.asevry.fr	gymvolontaireyoga@gmail.com	
	Tel : 06 84 91 58 39	
	Du Jeudi 07/09/2023 au Samedi 05/07/2024 - Fin de l'activité Aquagym le 29/06/2024	

YOGA	185 €
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE	185 €
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE & YOGA	235 €

LUNDI Gymnase PIAT	MATIN	Gym entretien 9H30 - 10H30	Gym forme 10H30 - 11H30		
	SOIR	<u>Pilates 1</u> 19H00 - 20H00	Gym tonique 18H30 - 19H30	Renfort musculaire 19H30 - 20H30	Cours de Pilâtes 20 adhérents maximum
MARDI Gymnase PIAT Danse en ligne Maison de Quartier	MATIN	Gym douce 10H00 - 11H00	Gym douce 11H00 - 12H00		
	A.M	DANSE EN LIGNE Débutants 14H-14H45	DANSE EN LIGNE Confirmés 14h45-15H30		Evry Village Maison de Quartier Début des cours le 25/09/23
MERCREDI Gymnase PIAT	MATIN	<u>Pilates 2</u> 9H00 - 10H00	Stretching 10H00 - 11H00	<u>Pilates 3</u> 11H00 - 12H00	Cours de Pilâtes 20 adhérents maximum
	SOIR	Zumba 19H30 - 20H30	Stretching 20H30 - 21H30		
JEUDI Gymnase PIAT Yoga Maison de Quartier	MATIN	Gym forme 9H00 - 10H00	Stretching 10H00 -11H00		
	SOIR	YOGA 18h45 -20H00			Evry Village Maison de Quartier Début des cours le 25/09/23
		G dynamique 19H30 - 20H30	Renfort musculaire 20H30 -21H30		
VENDREDI Gymnase PIAT Piscine AGORA	MATIN	Renfort musculaire 10H00 - 10H45	Gym maintien 10H45 - 11H30		
	SOIR	AQUAGYM 1 18H00 - 18H45			<u>Piscine</u> AGORA (petit bassin) Début des cours le 15/09/2023
SAMEDI Gymnase F.MAURIAC Piscine J.TARIS Piscine AGORA En Extérieur	MATIN	AQUAGYM 2 8H30 - 9H15	AQUAGYM 3 9H15 - 10H00		<u>Piscine</u> J. TARIS Début des cours le 09/09/2023
		G dynamique 9H30 - 10H15	G stretching 10H15 - 11H00		Gymnase F Mauriac
		Initiation à la nage 11H00 - 12H00		Cours de 12 adhérents maximum	<u>Piscine</u> AGORA (grand bassin) Début des cours le 15/09/2023
	A.M	Marche Nordique 11H00 - 12H30			En Extérieur
<u>OPTIONS (GV)</u>		INITIATION A LA NAGE			170 € Cours 36 semaines 120 € Cours 18 semaines
		Marche Nordique			40 €
		Pilates (Une séance sur 3)			50 €
		Aquagym (Une séance sur 3)			40 €

Réception des dossiers (complets) d'adhésion:
Maison des Sports ASE-GVY ,rue Pierre Marie Curie, 91000 EVRY COURCOURONNES
Gymnase Piat: lundi 4/mardi 5/mercredi 6-09-2023 (10h-12h) et (18h-19h30)