

Comme chaque année, à partir du mois de septembre, le club GEA de Villers-Tournelle vous propose :

(sous réserve des règles sanitaires en vigueur)

Activité – Salle des fêtes de Villers-Tournelle	Le	De / à	Reprise le
Gym Douce	Lundi	14h30/15h30	11.09.2023
Danse Enfants de 4ans (nés en 2019) / jusque 6 ans	Lundi	17h30 / 18h30	11.09.2023
Danse Enfants 7/8 ans	Lundi	18h30 / 19h30	11.09.2023
Vivre son corps sur musiques HIP-HOP (9 ans et +)	Lundi	19h30 / 20h30	11.09.2023
Gym. Parents / Bébés (merci d'éviter d'emmener les + de 4 ans)	Mardi	18h00/19h00	12.09.2023
Gym. Mixte Adultes (dominante musculation, abdo-dorsaux)	Mardi	20h00/21h00	12.09.2023
Gym. 6 / 12 ans } Jeux Collectifs, orientation, cirque, cross,	Mercredi	15h30/16h30	13.09.2023
Gym. 4 / 6 ans } speed-ball, ballons, équilibre, adresse, rollers	Mercredi	16h30 / 17h30	13.09.2023
Gym. Adultes	Mercredi	18h00 / 19h00	13.09.2023
Enchaînements sur steps (prévoir de bonnes chaussures de sport)	Mercredi	19h00 / 20h00	13.09.2023
Yoga	Mercredi	20h15/ 21h30	13.09.2023
Gym. Mixte Adultes (dominante musculation, abdo-dorsaux)	Jeudi	20h00/ 21h00	14.09.2023
Danse pour Jeunes et Adultes (Folk, Country,etc...) 6 dates	Vendredi	19h30/20h30	06.10.2023

Et aussi :♦ Marche Hebdomadaire

Programme détaillé pour la saison, renseignements complémentaires, inscriptions : lors des activités ou auprès de Dominique DUMORTIER **06.77.09.20.97** ou Brigitte GEORGET **06.75.88.19.30** ou Chantal MARTENS **07.84.09.22.61**

Séance d'essai la semaine de reprise pour découverte

Tarif pour la saison :

- ♦ Adhésion licence Assurance : Famille 36 €, Adulte 30 €, Enfant moins de 18 ans au 01/01/2024 : 21 €
- ♦ Activités gym et steps Adulte : 58€ Activité Yoga Adultes : 105€
- ♦ Activités enfants : Enfant : 7-12 ans : 45 € , 4-6 ans : 40 € , moins de 4 ans : 35 €
- ♦ Danses Jeune et Adultes : 25€ pour 6 séances

L'assurance lic. est obligatoire pour toute participation à l'association



• Merci de **changer** de chaussures en entrant dans la salle et de prévoir des chaussures de sport dont l'usage sera **exclusivement** réservé pour les activités d'intérieur.



• Merci d'éviter de rester en chaussettes. (sol glissant)

• Merci également de respecter les règles sanitaires en vigueur et d'amener votre tapis de gym.



Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser aux animateurs :

- Dominique DUMORTIER ☎ 06.77.09.20.97 -

Colette MARTENS ☎ 06.73.16.39.48 - Isabelle GESBERT ☎ 0787547847

par mail : gea.villers@orange.fr ou notre site internet : <http://club.sportspourtous.org/gym-g-e-a-80>