

# GYM VOLONTAIRE LE TEICH

## HORAIRES ET TARIFS DES COURS SAISON 2024-2025

### COURS MULTI ACTIVITE

200 €: pour cours illimités

140 €: pour cours unique (toujours le même/semaine)

Jour	Horaire matin	Horaire soir	Animatrice	Activité proposée
Lundi	9h00 – 10h00	19h30 – 20h30	Elsa	Gym Multi Activité*
	10h30 – 11h30		Marie	Gym Douce
			Lydie	Gym Multi Activité*
Mardi	9h00 – 10h00	20h00 – 21h00	Marie	Gym Multi Activité*
			Céline	Gym Multi Activité*
Mercredi	9h00 – 10h00	19h30 – 20h30	Elsa	Etirements
			Lydie	Gym Multi Activité*
Jeudi	10h15 – 11h00		Elsa	BODY ZEN
	11h15 – 11h45		Elsa	ZUMBA
Vendredi	9h00 – 10h00		Elsa	Gym Multi Activité*
	10h30 – 11h30		Lydie	Gym. Douce

\*Gym Multi Activité : Fitness - Renforcement Musculaire - Body Step - Fit Bal - Elastiques - Pound – Haltères- etc....

### MARCHE NORDIQUE :

140€(+ tarifs dégressifs sur la souscription en multi activité associé)

Mardi	10 h 30 – 12 h	Marie (lieu de RDV précisé par SMS la veille)
-------	----------------	--------------------------------------------------

### PILATES :

200€(+ tarifs dégressifs sur la souscription en multi activité associé)

Sous réserve de 12 inscriptions

Lundi	17 h – 18 h	Marie
Lundi	18 h 15 – 19 h 15	Marie
Mardi	17 h – 18 h	Elsa
Jeudi	17 h – 18 h	Elsa

### POSTURAL BALL®

200€(+ tarifs dégressifs sur la souscription en multi activité associé)

Sous réserve de 12 inscriptions

Jeudi	9 h – 10 h	Elsa
Jeudi	18 h 15 - 19 h 15	Elsa

Les prix sont affichés pour la commune du Teich  
(Pour les résidents des communes extérieures + 10 euros)

Contacts Inscription : Sylvie CLOIX (06.45.71.25.16)

Ou sur notre Site : [gymnastique-volontaire-le-teich.fr](http://gymnastique-volontaire-le-teich.fr)