

ATELIER 480 & PAVILLON GERARD FORTUNE

Mail de contact : contact@fitgym.ovh
 Suivez nos actualités sur Facebook
 (Fit Gym Saint-Chamas)
 et sur notre site internet
<https://www.fitgym.ovh>



Elu Meilleur Club Sportif de
l'année 2023 à Saint-Chamas



HORAIRES SAISON 2023-2024

| Jours | Horaires | Cours | Lieux |
|----------|---------------|--|-----------------------------------|
| Lundi | 8h45 à 9h45 | Pratiques Corporelles de Bien-Être (Pilates) | Atelier 480 |
| | 18h00 à 18h45 | Circuit training extérieur /intérieur | |
| | 18h45 à 19h30 | Renforcement Musculaire Tabata | |
| | 19h30 à 20h30 | Step | |
| | 20h30 à 21h30 | TOP (Technique Optimisation Potentiel) | |
| Mardi | 8h45 à 9h45 | Renforcement Musculaire | Atelier 480 |
| | 12h15 à 13h15 | Pilates | |
| | 18h30 à 19h30 | Yoga Doux adultes / ados | |
| | 19h30 à 20h30 | Zumba | |
| Mercredi | 8h45 à 9h45 | Renforcement Musculaire | Atelier 480 |
| | 10h30 - 11h30 | Yoga enfant (5 à 10 ans) | |
| | 16h15 à 17h | Baby gym - Eveil Corporel 3-5 ans | |
| | 18h30 à 19h30 | TOP (Technique Optimisation Potentiel) | |
| Jeudi | 8h45 à 10h00 | Gym Douce Stretching | Pavillon G. Fortuné Salle Parquet |
| | 10h00 à 11h00 | Gym Santé (1) | Pavillon G. Fortuné Salle Parquet |
| | 18h00 à 19h00 | Renforcement Musculaire | Atelier 480 |
| | 19h00 à 20h00 | Cardio Toning | |
| | 20h00 à 21h00 | Pilates | |
| Samedi | 10h30 - 12h00 | Cours de Yoga avancé | Pavillon G. Fortuné Salle Parquet |

RAPPEL IMPORTANT :

Les inscriptions débiteront lors de la journée des associations le 9 septembre 2023.

Début des cours à partir du 11 septembre 2023.

Pour que votre dossier soit complet, vous devez avoir complété :

- La fiche signalétique *
- Le questionnaire de santé *
- 2 photos d'identité

- Adhésion annuelle :

ADULTE à 110 € + licence obligatoire à 30 €
 # ENFANT (3 à 15 ans) à 80 € + licence obligatoire à 30 €

* Téléchargeables sur :
<https://www.fitgym.ovh>

Moyens de paiements :
 Espèces, Chèques, Pass'port, Carte Collégien, Ancv (pas de CB)

Cours dispensés par Mylène
 Cours dispensés par Michelle
 Cours dispensés par Caroline
 Cours dispensés par Nathalie

(1) Gym santé : cours proposé uniquement aux personnes en convalescence après opération, accouchement, problèmes cardiaques ainsi qu'aux séniors.