

# ASS. GYMNASTIQUE VOLONTAIRE WINTZENHEIM

**programme et cotisations 2019/2020**



**EPGV**

début des séances lundi 09 sept 2019

## Gym -FIT-DANCE - Stretching - adultes\* à partir de 16 ans

horaires				lieu	activités
1	lundi	9h à 10h	Karine	P.S.A.M. Wintzenheim	gymnastique tonique, vitalité et bien-être au quotidien, des exercices pour améliorer sa souplesse, la coordination et l'équilibre
2	lundi	18h30 à 19h30	Annie	Gymnase scolaire Wintzenheim	gymnastique tonique, pour développer et entretenir ses capacités cardiaques, musculaires et sa souplesse, un cours différent chaque semaine
3	lundi	19h50 à 20h50	Arlette	Salle Tomy Ungerer Logelbach	Stretching, méthode d'étirement des chaînes musculaires, en musique, assouplissements, détente, concentration dans les postures
4	mardi	9h à 10h	Vladimira	P.S.A.M. Wintzenheim	Gymnastique douce, de bien-être, amélioration de la posture, renforcement musculaire et étirements
5	mardi	10h à 11h			
6	mercredi	18h45 à 19h45	Perrine	Salle Tomy Ungerer Logelbach	<b>Nouveau</b> <b>FIT-DANCE</b> différents styles de danses, mélangés à la fitness en toute convivialité **
7	mercredi	19h50 à 20h50	Sabine	Salle Ungerer Logelbach	Stretching, (voir lundi soir)
8	jeudi	8h55 à 9h55	Arlette	P.S.A.M. Wintzenheim	Stretching, (voir lundi soir)
9	jeudi	18h30 à 19h30	Sabine	Gymnase scolaire Wintzenheim	gymnastique tonique, par des activités dynamiques de renforcement musculaire, pour améliorer sa condition physique, dans le respect du concept "Sport-Santé"
10	vendredi	9h à 10h	Vladimira Nicole	P.S.A.M. Wintzenheim	gymnastique modérée, mobilisation globale du corps, assouplissements, amélioration de la souplesse <u>Vladimira et Nicole, en alternance, 1 semaine sur 2</u>
11	vendredi	10h à 11h			

Cotisation annuelle : pour toutes les activités 71,50€ + licence FFEPGV 26,50€ = 98,00€

## PILATES - adultes

12	lundi	19h45 à 20h45	Gymnase scolaire Wintz	Annie	méthode de développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire
13	mardi	9h10 à 10h10	Tout Nouveau!	Sabine	
14	mardi	10h15 à 11h15		Pôle Sportif des Arts Martiaux rue Ste Odile Wintzenheim	
15	mardi	17h à 18h	Sabine		
16	jeudi	9h55 à 10h55		Nicole	
17		11h à 12h		Nicole	
18		14h à 15h		Nicole	

Cotisation annuelle : 120,50 € + licence FFEPGV 26,50€ = 147,00€

\* Adultes et jeunes à partir de 16 ans, toutes les séances sont mixtes

\*\*séances FIT-DANCE, jeunes partir de 13 ans, s'ils sont accompagnés d'un adulte licencié responsable

LICENCE-ASSURANCE FFEPGV : Adultes : 26,50€ - Jeunes < 18ans (au 1/9/2019) : 21,50€

La licence-assurance est obligatoire, elle est valable pour l'ensemble des activités

Réductions : 2<sup>ème</sup> cotisant d'une même famille (conjoint, enfants à charge), - 20ans, étudiant : 8,00€

**Inscription sur place, présentez vous aux séances souhaitées.**

**Venez essayer, 2 séances d'essai gratuites sans engagement**

Tél. 03 89 27 55 70 - 03 89 27 34 07, courriel : gvwintzenheim@gmail.com  
plus d'informations, programme, documents... [www.gvwintzenheim.com](http://www.gvwintzenheim.com)