

Ass. GYMNASTIQUE VOLONTAIRE WINTZENHEIM

programme et cotisations 2024 / 2025

début des séances lundi 9 sept 2024



Gym - Aéro-renfo - Stretching adultes, jeunes *					
horaires				lieu	activités
1	lundi	9h à 10h	Arlette	Pôle Sportif Wintzenheim	Stretching , méthode d'étirement des chaînes musculaires, en musique, assouplissements, détente, concentration dans les postures
2	lundi	10h30 à 11h30	Lydia	Pôle Sportif Wintzenheim	gymnastique tonique , vitalité et bien-être au quotidien, des exercices pour améliorer sa souplesse, la coordination et l'équilibre
3	lundi	18h30 à 19h30	Sabine	Gymnase scolaire Wintzenheim	gymnastique tonique , pour développer et entretenir ses capacités cardiaques, musculaires et sa souplesse, un cours différent chaque semaine
4	mardi	9h à 10h	Anne	Pôle Sportif Wintzenheim	Gymnastique douce , de bien-être, amélioration de la posture, renforcement musculaire et étirements
5	mardi	10h à 11h	Anne		
6	mercredi	18h45 à 19h45	Sabine	Salle Tomi Ungerer Logelbach	Aéro - Renfo cours cardio, rythmé, avec Chorégraphies. Renforcements musculaires, suivis d'étirements
7	mercredi	19h50 à 20h50	Sabine	Salle T Ungerer Logelbach	Stretching , (voir lundi matin)
8	jeudi	8h55 à 9h55	Arlette	Pôle Sportif Wintzenheim	Stretching , (voir lundi matin)
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	Anne	Pôle Sportif Wintzenheim	cocktail fitness (mix cardio-renfo et gym modéré)
11	vendredi	10h à 11h	Anne		gymnastique modérée , renforcement musculaire, amélioration souplesse & coordination

Cotisation annuelle : pour toutes les activités ci-dessus : 77 € + licence FFEPGV** 28 € = 105€

PILATES - adultes *

12	lundi	18h30 à 19h30	Salle Ungerer Logelbach	Anne	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">Nouveau</div> méthode de développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire
13	lundi	19h45 à 20h45	Gymnase scolaire Wintz	Sabine	
14	mardi	9h10 à 10h10	Pôle Sportif rue Ste Odile Wintzenheim	Sabine	
15	mardi	10h15 à 11h15		Sabine	
16	mardi	17h à 18h		Sabine	
17	jeudi	9h55 à 10h55		Nicole	
18	jeudi	11h à 12h		Nicole	
19	jeudi	14h à 15h		Nicole	

Cotisation annuelle PILATES : 127 € + licence FFEPGV** 28 € = 155 €

Fit-Ball - adultes *

20	jeudi	10h30 à 11h30	Pôle Sportif Wintzenheim	Lydia	Travail d'équilibre, de renforcement musculaire en profondeur avec un gros ballon pour l'amélioration de la posture
----	-------	---------------	--------------------------	-------	---

Cotisation annuelle Fit-Ball : 92 € (+ licence FFEPGV** 28 € = 120 €)

sous réserve de changements et contraintes liés aux conditions sanitaires et décisions des Pouvoirs-Publics

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

** Une seule licence pour l'ensemble des activités : Adultes 28,00€ - Jeunes (<18 ans au 1/09/2024) 23,00€

Réduction aux adhérents 2023/2024 : 5,00€

Autres réductions : 2^{ème} cotisant d'une même famille (conjoint, enfants à charge) - 20ans. étudiant : 8,00€

Inscription sur place, présentez vous aux séances souhaitées.

GYM : 2 séances d'essai gratuites sans engagement - PILATES. téléphoner au 03 89 27 55 70

Tél. 03 89 27 55 70 - courriel : gwintzenheim@gmail.com
plus d'informations, programme, documents.... www.gwintzenheim.com