

SAISON 2023/2024

(du lundi 4 septembre 2023 au samedi 29 juin 2024)

Pas de cours pendant les vacances scolaires

**REPRISE DES COURS :
LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023**

Inscriptions :

Permanence le **MERCREDI 30 AOÛT 2023**
de 16h00 à 19h00

Salle des fêtes « Jean Zay »
Rue du château d'eau à Ingré

FORUM DES ASSOCIATIONS
le Samedi 9 SEPTEMBRE 2023
De 13h30 à 18h30 - Gymnase de la Coudraye - Ingré

Toutes ces dates sont sous réserve

ATTESTATION DE SANTE OBLIGATOIRE
OU
CERTIFICAT MEDICAL POUR ACCEDER AUX COURS

Nous acceptons les chèques vacances, coupon sport ANCV
chèque Comité d'entreprise

FITNESS

PILATES

YOGA

GYM SENIORS

OXY'TRAINING

DANSE

GYM ENFANTS

Contacts :

. **FITNESS, DANSE, OXY'TRAINING, GYM ENFANTS**

Christine Soenen

9 rue du Château d'Eau

45140 INGRE

Tél : 06 65 00 45 75

Mail : gvi.sportsante@gmail.com

. **FITNESS, YOGA, GYM SENIORS**

Chantal Yernaux

Tél : 06 84 35 12 24

36 rue des Grands Champs

45140 INGRE

Mail : gym.vol.ingre@gmail.com

. **FITNESS, PILATES**

Mariane Marchetti

Tel : 06 03 99 57 36

Christian Goudet

Tél : 06 72 54 67 48

Mail : gv.ingre@gmail.com

*N.B. : La fiche d'inscription est téléchargeable via le site www.ingre.fr
(rubrique associations - sports - gymnastique volontaire sport santé).*

ACTIVITES DE FITNESS (La Coudraye)

LUNDI

09h00	Gym « Actigym »	Nathalie - Salle Montréal *
10h00	Gym « Body zen »	Nathalie - Salle Montréal *
18h30	Gym d'entretien	Frantz - Grand Plateau

MARDI

09h00	Gym et renfort musculaire	Bruno - Salle Montréal *
10h00	Gym d'entretien	Frantz - Salle Montréal *

MERCREDI

09h00	Gym d'entretien	Bruno - Salle Montréal *
18h00	Renfort musculaire global	Bruno - Grand Plateau
19h00	Fit'dance	Bruno - Grand Plateau
20h00	Stretching	Bruno - Grand Plateau

JEUDI

18h00	Renfort musculaire dynamique	Messa - Grand Plateau
18h30	Gym, renfort musculaire et cardio	Maryline - Grand Plateau
19h30	LIA - STEP	Maryline - Grand Plateau

VENDREDI

18h30	Gym, renfort musculaire et cardio	Florent - Grand Plateau
19h30	HIIT Cardio Boxing	Florent - Grand Plateau

* Salle limitée à 28 participants et 1 seul cours par semaine

DANSE EN LIGNE

MARDI (Salle des Fêtes ou de Convivialité)

18h30	Niveau débutant	Elena
19h30	Niveau novice/intermédiaire	Elena

OXY'TRAINING (En extérieur)

SAMEDI

9h30/10h30	OXY'TRAINING	Raphaël - Extérieur
------------	--------------	---------------------

GYM SENIORS

JEUDI (La Coudraye)

10h30/11h30	Gym Séniors	Alexandrine - Salle Montréal *
-------------	-------------	--------------------------------

* Salle limitée à 28 participants

YOGA (Cours limités à 25 participants)

LUNDI (La Coudraye)

12h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
-------	------	-------------------------

MERCREDI (Salle de la Driotte)

18h15	Yoga (maxi 20 personnes)	Sylvie - Salle de la Driotte
19h30	Yoga (maxi 20 personnes)	Sylvie - Salle de la Driotte

VENDREDI (La Coudraye)

08h00	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
09h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
10h30	Yoga	Sylvie - Salle Montréal

PILATES (Cours limités à 25 participants)

MARDI (La Coudraye)

11h00	Pilates	Nathalie - Salle Montréal
-------	---------	---------------------------

MERCREDI (La Coudraye)

12h15	Pilates	Messa - Salle Montréal
-------	---------	------------------------

JEUDI (La Coudraye)

12h15	Pilates	Maryline - Salle Montréal
18h00	Pilates (maxi 20 personnes)	Nathalie - Salle d'Agrès

GYM ENFANTS (Cours limités à 15 participants)

MERCREDI (La Coudraye)

15h30/16h25	Gym enfants 7/8 ans	Raphaëlle - Salle d'Agrès
16h40/17h25	Gym enfants 4/6 ans	Raphaëlle - Salle d'Agrès

TARIFS POUR LA SAISON 2023/2024

FITNESS	87.00 €
PILATES (1 cours par semaine)	80.00 €
OXY'TRAINING	78.00 €
GYM SENIORS (jeudi 10h30/11h30)	70.00 €
YOGA (1 cours par semaine)	137.00 €
YOGA (2 cours par semaine)	225.00 €
DANSE EN LIGNE (1 cours par semaine)	95.00 €
DANSE EN LIGNE (2 cours par semaine)	130.00 €
GYM ENFANTS	67.00 €
SUPPLEMENT HORS COMMUNE (si vous n'êtes pas domicilié à Ingré)	10.00 €
LICENCE FEDERALE ADULTE (obligatoire)	32,80€
LICENCE FEDERALE MOINS DE 18 ANS (obligatoire)	24.50 €

Assurance complémentaire facultative MAIF à souscrire : info sur demande

Remise de 10 % pour toute inscription de deux activités ou plus, pour les étudiants sur présentation d'un justificatif et à partir du 2ème enfant inscrit aux cours GYM ENFANTS (remise applicable sur le tarif des activités uniquement).

NB : Possibilité d'effectuer un cours d'essai par activité