

## 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**

### 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

**PILATES**

**YOGA**

. **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

**GYM SENIORS**

**OXY'TRAINING**

. **FITNESS, PILATES**

**Mariane Marchetti**

Tel : 06 03 99 57 36

**Christian Goudet**

Tél : 06 72 54 67 48

Mail : gv.ingre@gmail.com

**DANSE**

**GYM ENFANTS**

*N.B. : La fiche d'inscription est téléchargeable via le site [www.ingre.fr](http://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

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

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**