email : gv.chaponost@gmail.com - site : www.sport-sante.fr

GYM VOLONTAIRE – Saison 2023-2024

- **Tarif unique pour l'ensemble des cours**
- **Gym Adultes et Gym Seniors** (Gym douce)
  Renforcement musculaire, cardio, fessiers, stretching, pilates.

Inscriptions :

- Inscriptions en ligne sur le site GV Chaponost AssoConnect
  https://epgv69.assoconnect.com/page/1856211-page-accueil
- Forum Associations **Samedi 9 Septembre 2023** (9h-13h)
- Permanences à la Maison des Associations (1 Rue Louis Martel)
  - Samedi 16 **Septembre** de 10h à 12h – Salle **Cézanne**
  - Mercredi 20 **Septembre** de 10h à 12h – Salle **Cézanne**
  - Vendredi 22 **Septembre** de 17h à 19h – Salle **Cézanne**
  - Samedi 14 **Octobre** de 10h à 12h - Salle **Cézanne**

Documents à fournir (voir sur le site GV Chaponost Assoconnect indiqué ci-dessous):
https://epgv69.assoconnect.com/page/1856211-page-accueil

- Formulaire d'adhésion complètement rempli
- **Questionnaire de santé ou certificat médical d'absence de contre-indication < 6 mois**
- Chèque(s) de règlement à l'ordre de **GV Chaponost**
  (encaissement possible en 2 fois : Fin Septembre et Fin Octobre 2023

Aucune inscription ne sera remboursée en cours de saison

Dossier complet à l'inscription

Planning des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h – 10h				Adultes Salle Noisette (SEMCODA)	Cours Santé Salle Noisette
10h – 11h				10h-10h30 Stretching Salle Noisette (SEMCODA)	Gym douce Salle Noisette
15h – 16h		14h30 - 15h30 Salle des fêtes			11h-12h Salle Noisette
16h – 17h		15h30 - 16h30 Gym douce Salle des fêtes			
18h - 19h	18h – 19h Adultes Salle Omnisport	18h30 – 19h30 Salle Noisette (SEMCODA)		18h30 – 19h30 Cours santé Salle Noisette	
19h - 21h	20h – 21h LIA * Salle Omnisport	19h30 – 20h30 Salle Noisette (SEMCODA)	19h45-20h45 Adultes Salle Noisette (SEMCODA)	19h30 – 20h30 Salle Noisette Pilates	

Jusqu'à 13heures et demi de cours par semaine à partir de 180 €

TARIFS GYM	Inscription à l'année	
	Résident à Chaponost	Extérieur à Chaponost
Adhésion + Licence	145€ + 35€	

Réduction 10% du montant total à partir de 2 personnes de la **même famille, à la même date**

N'hésitez pas à vous renseigner lors du forum et des permanences !

Reprise des cours Lundi 18 Septembre 2023 - Fin des cours Vendredi 28 juin 2024

* LIA – Low Impact Aerobic