



mis à jour
8 juillet 2023

TARIFS
année
complète

PLANNING COURS 2023/2024

code cours	ACTIVITES	HORAIRES	JOUR	ANIMATEUR	LIEU	TARIF
ADHESION FONTAINOIS (licence fédérale 27,50 + cotisation Fontaine 13,50 €)						41 €
ADHESION NON FONTAINOIS (licence fédérale 27,50 + cotisation Fontaine 16,50 €)						46 €
ADHESION licencié adhérent dans un autre club GV (cotisation Fontaine)						15 €
G10	gym tonique	08h45-09h45	mardi	Hélène Carleton	salle Emile Bert	1 cours de gym 90 €
G12	gym tonique	18h15-19h15	mardi	Kathy Halec	salle Anatole France	
G12bis	gym + 1/2h stretching (+45€)	18h15-19h45	mardi	Kathy Halec	salle Anatole France	
G13	Cardio Fitness	18h00-19h00	mercredi	Delphine Palomarès	gymnase J. Vallès	2 cours de gym 150€
G14	gym tonique	18h30-19h30	mardi	Nicole Solarski	gymnase J. Vallès	
G16	gym tonique	09h00-10h00	jeudi	Isabelle Aimé	dojo.La Rizza	
G19	gym tonique	18h55-19h55	jeudi	Aline Lévêque	gymnase J. Vallès	cours gym illimités 200 €
G20	gym tonique	09h00-10h00	vendredi	Isabelle Aimé	salle Emile Bert	
gym douce						
GD1	gym équilibre/mémoire	10h15-11h15	lundi	Hélène Carleton	salle Emile Bert	
GD2	gym douce	10h00-11h00	mardi			
GD3	gym douce	14h00-15h00	lundi	Anne Forey	dojo Pierre Fugain	
GD4	gym douce	14h30-15h30	jeudi	Samy Sendid	dojo Pierre Fugain	
GD5	Flow Zen(cardio,équilibre, souplesse,renfort musculaire)	10h00-11h00	jeudi	Isabelle Aimé	dojo La Rizza	
GD6	Flow Zen	10h00-11h00	vendredi			
GE1	Gymn enfants surpoids REPOP38	17h30-19h00	vendredi	Quentin Humbert	gymnase Cachin	
ST1	stretching	19h30-20h30	mardi	Nicole Solarski	gymnase J. Vallès	90 €
ST2	stretching	14h00-15h00	jeudi	Hélène Carleton	dojo La Rizza	
MA1	marche active	11h00-12h00	mercredi	Sandra Vayssade	divers parcs	90 €
Les cours de gym aquatique reprendront seulement si nous pouvons recruter un maître nageur						
GA1	gym aquatique	17h30-18h30	lundi		grand bassin	110 €
GA2	gym aquatique	18h30-19h30	lundi		grand bassin	
GA3	gym aquatique	8h30-9h30	samedi		petit bassin	
GA4	gym aquatique	9h30-10h30	samedi		petit bassin	
GA5	gym aquatique	10h30-11h30	samedi		petit bassin	
NA1	Natation et apprentissage	08h30-09h30	samedi	Jacques Ziotti	piscine Fontaine	110 €
NA2	Natation et apprentissage	09h30-10h30				
PL1	Pilates	11h30-12h30	lundi	Hélène Carleton	Salle Emile Bert	140 €
PL2	Pilates	12h35-13h35	lundi			
PL3	Pilates	12h45-13h45	jeudi	Hélène	dojo.La Rizza	
PL4	Pilates	19h00-20h00	mecredi	Delphine Palomarès	gymnase J.Vallès	
PL5	Pilates	17h55-18h55	jeudi	Aline Lévêque	gymnase J.Vallès	
QG1	Qi gong	09h00-10h15	mardi	Armelle Desbuisson	dojo Pierre Fugain	150 €
QG2	Qi gong	10h30-11h45				
QG3	Qi gong	10h30-11h45	vendredi	Armelle	Dojo La Rizza	
TC1	Tai chi chuan (confirmés)	09h00-10h15				
TC2	Tai chi chuan (débutants)	18h30-19h45	lundi			
YO1	Yoga	08h30-09h45	mardi	Marlène Bensoussan	dojo La Rizza	130 €
YO2	Yoga	09h45-11h00				
YO3	Yoga	11h00-12h15				
YO4	Yoga	12h15-13h30				
YO5	Yoga	17h15-18h30	mercredi	Sophie Calvet	Maison des Sportifs parc Karl Marx	
YO6	Yoga	18h45-20h00				