



mis à jour  
4 janvier 2024

**TARIFS au  
1<sup>er</sup> janvier  
2024**

## 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 60 €<br><br>2 cours de gym 100€ |  |
| G12                                                                            | gym tonique                                              | 18h15-19h15 | mardi    | Kathy Halec        | salle Anatole France               |                                                |  |
| G12bis                                                                         | gym + 1/2h stretching (+30€)                             | 18h15-19h45 | mardi    | Kathy Halec        | salle Anatole France               |                                                |  |
| G13                                                                            | Cardio Fitness                                           | 18h00-19h00 | mercredi | Delphine Palomarès | gymnase J. Vallès                  |                                                |  |
| 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 Lévèque      | gymnase J. Vallès                  |                                                |  |
| G20                                                                            | gym tonique                                              | 09h00-10h00 | vendredi | Isabelle Aimé      | salle Emile Bert                   |                                                |  |
| gym douce                                                                      |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| GD1                                                                            | gym équilibre/mémoire                                    | 10h30-11h30 | lundi    | Hélène Carleton    | salle Emile Bert                   |                                                |  |
| GD2                                                                            | gym douce                                                | 10h00-11h00 | mardi    |                    |                                    |                                                |  |
| GD3                                                                            | gym douce                                                | 14h00-15h00 | lundi    | Anne Forey         | 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 |                    | salle Emile Bert                   |                                                |  |
| GE1                                                                            | Gymn enfants surpoids REPPPOP38                          | 17h30-19h00 | vendredi | à précser          | Gymnase F. Arthaud                 |                                                |  |
| ST1                                                                            | stretching                                               | 19h30-20h30 | mardi    | Nicole Solarski    | gymnase J. Vallès                  | 60 €                                           |  |
| ST2                                                                            | stretching                                               | 14h00-15h00 | jeudi    | Hélène Carleton    | dojo La Rizza                      |                                                |  |
|                                                                                |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| MA1                                                                            | marche active                                            | 11h00-12h00 | mercredi | Sandra Vayssade    | divers parcs                       | 90 €                                           |  |
|                                                                                |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| NA1                                                                            | Natation et apprentissage                                | 08h30-09h30 | samedi   | Jacques Ziotti     | piscine Fontaine                   | 75 €                                           |  |
| NA2                                                                            | Natation et apprentissage                                | 09h30-10h30 |          |                    |                                    |                                                |  |
|                                                                                |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| PL1                                                                            | Pilates                                                  | 11h30-12h30 | lundi    | Hélène Carleton    | Salle Emile Bert                   | 94 €                                           |  |
| 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 Lévèque      | gymnase J.Vallès                   |                                                |  |
|                                                                                |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| QG1                                                                            | Qi gong                                                  | 09h00-10h15 | mardi    | Armelle Desbuisson | dojo Pierre Fugain                 | 100 €                                          |  |
| QG2                                                                            | Qi gong                                                  | 10h30-11h45 |          |                    |                                    |                                                |  |
| QG3                                                                            | Qi gong                                                  | 10h30-11h45 | vendredi | Armelle            | Dojo La Rizza                      |                                                |  |
| TC1                                                                            | Tai chi chuan (confirmés)                                | 09h00-10h15 |          |                    | gymnase J. Vallès                  |                                                |  |
| TC2                                                                            | Tai chi chuan (débutants)                                | 18h30-19h45 | lundi    |                    |                                    |                                                |  |
|                                                                                |                                                          |             |          |                    |                                    |                                                |  |
| YO1                                                                            | Yoga                                                     | 08h30-09h45 | mardi    | Marlène Bensoussan | dojo La Rizza                      | 88 €                                           |  |
| 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 |          |                    |                                    |                                                |  |