



Gymnastique volontaire de Crolles - saison 2020/2021

Activités	Jour	Type	Horaires	Durée	Animateurs	Lieu	Tarifs
Gymnastique en salle	lundi	Gym tonique	8h30 - 9h30 9h45 - 10h45	1h00 1h00	Evelyne	Gymnase Léo Lagrange salle de danse	En fonction du nombre d'heures de cours cumulées par semaine : 1h00 : 72 € 1h30 : 99 € 2h00 : 120€ 2h30 : 132€ 3h00 : 147€ 3h30 : 162€ 4h00 : 180€
	mardi	Gym active séniors	8h45 - 9h45	1h00	Evelyne		
	mercredi	Gym douce	10h30 - 11h30	1h00	Diane		
	jeudi	Gym tonique	20h15 - 21h45	1h30	Nelson		
		Gym douce	8h45 - 9h45	1h00	Evelyne		
	vendredi	Gym tonique	20h30 - 22h00	1h30	Evelyne		
		Gym tonique	8h30 - 9h30	1h00	Diane		
Etirements en salle	lundi	Pour tous	11h00 - 12h00	1h00	Diane	Léo Lagrange salle de danse	Au choix 1h00/semaine 72 € ou 2h00/semaine 120 €
	vendredi		12h00 - 13h00			Léo Lagrange salle Dojong	
Pilates	lundi	Pour tous	12h15 - 13h15	1h00	Anne	Léo Lagrange salle de danse	Au choix 1h00/semaine 100 € ou 2h00/semaine 167 €
	mardi	Débutants	15h45 - 16h45	1h00			
	mercredi	Pour tous	17h00 - 18h00	1h00			
			12h00 - 13h00	1h00			
	vendredi		12h15 - 13h15	1h00			
Yoga	vendredi	Pour tous	19h30 - 20h30	1h00	Diane	Léo Lagrange salle de danse	1h30/semaine 164 €
Natation	vendredi	débutant	15h15 - 16h15	1h00	Sophie	Centre nautique de Crolles	1h00/semaine 125 €
		niveau 1	16h15 - 17h15		Didier		
		niveau 2			Sophie		
		niveau 3			Stevens		
Gym aquatique	lundi	pour tous	17h15 - 18h15 18h15 - 19h15	1h00	Nelson	Centre nautique de Crolles	Au choix 1h00/semaine 105 € ou 2h00/semaine 162 €
	mardi		15h20 - 16h00	40mn	Sophie		40mn/semaine 95 €
Marche active	lundi	Pour tous	18h15 - 19h15 19h15 - 20h15	1h00	Anne	Rendez-vous parking Paul Jargot	Au choix : 1h00/semaine 72 € ou 2h00/semaine 120 € ou 3h00/semaine 147 €
	mardi		10h30 - 11h30		Diane		
			19h00 - 20h00		Anne		
Marche nordique	lundi	Pour tous	16h45 - 18h15 18h30 - 20h00	1h30	Diane	1er RV parking Paul Jargot ensuite indiqué par Diane	Au choix : 1h30/semaine 99 € ou 3h00/semaine 147 €
	mardi		8h40 - 10h10				
Randonnée montagne	jeudi	3 groupes de niveau	Heure de départ pour chaque niveau	journée	Accompagnateurs bénévoles randonnées (ABR)	Rendez-vous parking Léo Lagrange	43 € à l'année
Randonnée raquettes		groupes de niveau	Heure de départ variable				20 € à l'année
SKI de fond		Pour tous	11h00 - 18h00				7h00

licence obligatoire pour tous : adultes 27€ l'année, enfants 22€ l'année

Association « Gymnastique Volontaire de Crolles », Espace Andréa Vincent,
40 Chemin de la Falaise 38920 CROLLES - contact.gv.crolles@gmail.com - 06 62 77 00 42