



**A PARTIR DU 17 SEPTEMBRE 2018
A LA SALLE POLYVALENTE OU A LA MAISON DE PAYS DE LA ROCHE DES ARNAUDS**

TARIF ANNUEL POUR L'ENSEMBLE DE CES ACTIVITES : 100 euros

- lundi soir de 18h30 à 19h30 : Pilates

- mardi soir de 19h15 à 20h : gym traditionnelle

- mardi soir de 20h00 à 20h45 : step

- mercredi soir de 18h15 à 19h : stretching

- mercredi soir de 19h00 à 19h45 : pound

- jeudi soir de 19h15 à 20h : gym cardio

Pour plus d'infos :

Contact : Olga RAVI – olga.ravi@wanadoo.fr - 06.22.40.02.93

Possibilité pour 100 € en supplément de suivre des cours de Fitness sur GAP, en centre-ville.

A COMPTER DU 17/9/2018
AU GYMNASSE DE LA REPUBLIQUE, A GAP, DERRIERE LA PISCINE DE LA REPUBLIQUE, PLACE GAVOTTE

TARIF ANNUEL POUR L'ENSEMBLE DE CES ACTIVITES

240 euros (200 euros si comité d'entreprise ou si déjà adhérent saison passée à la Roche)

(95 euros si adhésion pour un seul cours)

lundi midi de 12h15 à 13h : Gym cardio

lundi soir de 18h15 à 19h00 : Pound ou multi gym cardio en alternance (sous réserve d'un nombre d'adhérents suffisant)

mardi midi de 12h15 à 13h00 : jusqu'en janvier : renforcement musculaire-stretching et à partir de janvier Pilates-stretching

mercredi midi de 12h15 à 13h00 : Cuisse Abdos Fessiers

vendredi midi de 12h15 à 13h00 : body-sculpt

vendredi soir de 18h15 à 19h00 : step

vendredi soir de 19h00 à 19h45 : stretching ou Cuisse Abdos Fessiers en alternance selon les adhérents

Possibilité sans supplément, de suivre des cours de Fitness sur LA ROCHE DES ARNAUDS.