



MAJ : 10 août 2023

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AVONNAISE

Planning des cours SAISON 2023/ 2024

du 11 septembre 2023 au 28 juin 2024

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires

JOUR	HORAIRE	DESCRIPTIF	Animés par	SALLE
LUNDI	19h35 – 20h35	Stretching	Isabelle	Gymnase de la Butte Montceau
MARDI	9h00 – 10h00	Cuisses – Abdos - Fessiers	Mickaël	Dojo – Gymnase de la Vallée
	10h00 – 11h00	Gym douce	Mickaël	
	18h30 – 19h30	Body Sculpt	Florence	Gymnase Ecole Paul Mathery
	20h00 – 21h00	Pilates	Marie-Christine	Gymnase Ecole Paul Mathery
MERCREDI	19h30 – 20h30	Body Sculpt ++	Florence	Gymnase Ecole Paul Mathery
JEUDI	10h00 – 11h00	Renforcement musculaire	Florence	Dojo – Gymnase de la Vallée
	19h45 – 20h45	Stretching global	Florence	Gymnase Ecole Paul Mathery
VENDREDI	12h30 – 13h30	Yoga Stretch	Géraldine	Salle L. Béra Butte Montceau
	19h00 – 20h00	Body Sculpt	Florence	Salle Les Terrasses - Fougères

Cotisations : 150 € pour un cours (dont 29 € de licence)
175 € pour deux cours et plus (dont 29 € de licence)

Tarif famille : - 10 €/personne
+ 10 € extérieur (hors Avon-Fontainebleau)

Possibilité de payer en 3 fois (nous contacter pour les modalités)

Pièces à fournir : Le dossier doit être complet lors de l'inscription
- Bulletin d'inscription et règlement de la cotisation
Chèque(s) à l'ordre de GV Avonnaise. Les coupons sport sont acceptés.
- Questionnaire de santé ou certificat médical en cas de réponses positives au QS.

Contacts : Mme Monique MOREL (Présidente) gva.avon77@gmail.com
Mme DIETRICH Nathalie (Secrétaire) nath.dietrich77@gmail.com

Site web : <http://gva.jimdo.com/>

Facebook : **Gymnastique Volontaire Avonnaise - GVA**

Siège social : Mme Monique MOREL GV Avonnaise – 3 av. des Marronniers – 77210 AVON

CHARTRE DU LICENCIÉ

- Je présente un dossier d'adhésion complet sans oublier mon certificat médical ou questionnaire de santé.
- Je m'efforce d'arriver à l'heure aux cours.
- Je change de chaussures avant de pénétrer dans la salle du gymnase et, par mesure d'hygiène, je mets une serviette sur le tapis qui m'est fourni.
- Je respecte le matériel mis à ma disposition et je le range en fin de séance.
- Je regarde avec bienveillance et cordialité les autres adhérents même s'ils ne sont pas aussi performants que moi et je respecte les différences.
- Je prends part au fonctionnement de l'Association selon mes possibilités et disponibilités, comme adhérent et non comme « consommateur ».
- Je m'efforce d'assister à l'Assemblée Générale pour bien connaître le fonctionnement de mon Association.