



SAISON SPORTIVE 2023/2024

version JUIN 2023, sous réserve de modifications

Reprise des cours le LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023



Vous pouvez également retrouver toutes les informations relatives aux inscriptions sur notre site : www.vigilantenoisy-gym.com

Pour tous les cours, la cotisation annuelle comprend l'adhésion au club, la licence FFGym, l'assurance et la part régionale

ACTIVITÉS	JOURS ET HORAIRES DES COURS	Montant de la cotisation																																										
BABY GYM (de 15 mois à 5 ans) B1 (30 min) - B2 (45 min) B3, B4, B5 (55 min)	B1 (né(e)s entre 01/2022 et 06/2022) : samedi 9h00 – avec 1 accompagnant adulte B2 (né(e)s en 2021) : mercredi 10h00 ou samedi 9h45 ou samedi 10h30 – avec 1 accompagnant adulte B3 (né(e)s en 2020) : mercredi 11h00 ou samedi 11h30 B4 (né(e)s en 2019) : lundi 17h00 ou mercredi 15h00 ou samedi 9h00 B5 (né(e)s en 2018) : mercredi 14h00 ou jeudi 17h00 ou samedi 10h00	225 € 2 ^{ème} enfant = 185 €* 3 ^{ème} enfant = 175 €*																																										
GYM LOISIR GAF	<i>Pour les filles nées entre 2010 et 2017</i> lundi : 17h00-18h15 (filles nées en 2011, 2012 et 2013) - ⚠ sous réserve mardi : 17h00-18h15 (nées en 2016, 2017) ou mercredi : 10h45-12h00 (nées en 2016, 2017) mercredi : 13h30-14h45 (filles nées en 2013 et 2014) mercredi : 14h45-16h00 (filles nées en 2010, 2011 et 2012) jeudi : 17h00-18h15 (nées en 2014, 2015) ou vendredi : 16h45-18h00 (nées en 2014, 2015)	255 € 2 ^{ème} enfant = 215 €* 3 ^{ème} enfant = 205 €*																																										
GYM LOISIR GAM	<i>Pour les garçons nés entre 2013 et 2017</i> mercredi : 13h30-14h45 ou jeudi : 18h30-19h45																																											
GYM LOISIR ACRO'SPORT	<i>Pour les garçons et les filles, né(e)s en 2012, 2013, 2014 et 2015</i> Mercredi : 16h15-17h30																																											
ZUMBA KIDS	<i>Pour les garçons et les filles né(e)s en 2014, 2015 et 2016</i> Lundi : 17h00-17h45	185 € (tarif unique)**																																										
PARKOUR	<i>Pour les garçons et les filles né(e)s entre 2006 et 2013</i> mardi : 20h00-21h30	215 € 2 ^{ème} enfant = 175 €* 3 ^{ème} enfant = 165 €*																																										
GYM LOISIRS AGRÈS	<i>Pour les garçons et les filles né(e)s en 2009 et avant (pas de compétition possible)</i> mercredi : 19h00-20h30	215 € (tarif unique)**																																										
Autres groupes COMPÉTITION	du lundi au samedi, <i>horaires variables suivant les groupes</i> ⚠ Inscription dans ce groupe uniquement sur proposition des entraîneurs	390 € 2 ^{ème} enfant = 350 €* 3 ^{ème} enfant = 340 €*																																										
FITNESS* (mixte, 14 ans et plus né(e)s en 2009 et avant)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Lundi</th> <th>Mardi</th> <th>Mercredi</th> <th>Jeudi</th> <th>Vendredi</th> <th>Samedi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>9h00-9h45 gym+</td> <td></td> <td>9h00-9h45 gym+</td> <td></td> <td>9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>10h05-10h50 DANSE AERO LATINO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19h15-20h00 HIIT</td> <td></td> <td>19h15-20h00 STEP</td> <td>NOUVEAUTÉ 19h15-20h00 HIIT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20h05-20h50 ZUMBA®</td> <td>NOUVEAUTÉ 20h30-21h15 gym+</td> <td>20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION</td> <td>20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS</td> <td>20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING* (15 places maxi)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS</td> <td>Form+ AGRES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		9h00-9h45 gym+		9h00-9h45 gym+		9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING						10h05-10h50 DANSE AERO LATINO						11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING		19h15-20h00 HIIT		19h15-20h00 STEP	NOUVEAUTÉ 19h15-20h00 HIIT		20h05-20h50 ZUMBA®	NOUVEAUTÉ 20h30-21h15 gym+	20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION	20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS	20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING* (15 places maxi)		21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS	Form+ AGRES					<p>le choix du/des cours (5 maximum) doit se faire au moment de l'inscription</p> <p>1 cours : 150 € 2 cours : 178 € 3 cours : 198 € 4 cours : 218 € 5 cours : 238 €</p>
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																							
	9h00-9h45 gym+		9h00-9h45 gym+		9h05-9h50 GLOBAL FITNESS TRAINING																																							
					10h05-10h50 DANSE AERO LATINO																																							
					11h05-11h50 GLOBAL FITNESS TRAINING																																							
	19h15-20h00 HIIT		19h15-20h00 STEP	NOUVEAUTÉ 19h15-20h00 HIIT																																								
20h05-20h50 ZUMBA®	NOUVEAUTÉ 20h30-21h15 gym+	20h05-20h50 STRETCHING RELAXATION	20h05-20h50 TAILLE/ABDOS FESSIERS	20h30-21h15 CIRCUIT TRAINING* (15 places maxi)																																								
21h00-21h45 TAILLE-ABDOS FESSIERS	Form+ AGRES																																											
Form+ STEP TAILLE-ABDOS-FESSIERS STRETCHING RELAXATION GLOBAL FITNESS TRAINING ZUMBA® CIRCUIT TRAINING	<p>Pour des raisons évidentes de sécurité, le nombre de places pour chaque cours est limité à 50 personnes (40 pour le STEP).</p>																																											

*N.B. : Le tarif dégressif s'applique aux moins de 18 ans (né(e)s en 2006 et après) hors FITNESS et ZUMBA KIDS

**Le tarif unique signifie qu'il n'y a pas de réduction pour un 2^e enfant inscrit dans un autre groupe

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON

