



Garder la forme - Retrouver la forme Grâce à la Gym de Grambois

Pour votre santé et votre bien-être, du 13/09/2021 au 30/06/2022
Des activités sympas à votre service : de la plus dynamique à la plus douce
De vrais professionnels formés à votre service, pas des machines
(*des nouveautés).

➤ Dans la salle polyvalente de Grambois

- **Gym Douce** : *Lundi de 14h-15h et jeudi de 9h30 à 10h30, avec Véronique
- *Nâtha Yoga : Lundi 18h30-20h, avec Nadine Pignatel
- **Renforcement Musculaire** : Mardi de 9h-10h, avec Olivia
- *Gym tonic' / Aero Mouv' : Mardi* de 18h15-19h30, avec Olivia
*hors 3^{ème} mardi de chaque mois
- **Pilates** : Mercredi de 18h-19h30, avec Nadine Pino (*reprise le 22/09/21)

➤ A l'ancienne garderie de Grambois

- *Les matins d'Olivia : les lundis et vendredis matin de 8h 45 à 9h15, 1/2h d'activités zen et sportives

➤ Extérieur – plein air

- **Marche Nordique** : Samedi matin 9h30-11h30, avec Véronique
- **Marche libre** : Lundi de 9h30-11h30 des **adhérents** pratiquent une «marche libre» sans accompagnateur et hors association

Contacts

⇒ S. Réveillé 06 35 53 01 16 ; gymgrambois@gmail.com;

⇒ D. Colom 07 60 34 70 32 ; davidcolom@orange.fr

❖ Plus d'infos en cherchant « Gym Grambois » sur Google ou le site de la mairie

Tarifs pour une seule activité			
Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total
Les matins d'Olivia 2 x 1/2h	129.5 €	26.5 €	156 €
Gym Douce 1h	129.5 €	26.5 €	156 €
Nâtha Yoga	189.5 €	26.5 €	216 €
Renforcement Musculaire	129.5 €	26.5 €	156 €
Gym tonic' / Aero Mouv'	129.5 €	26.5 €	156 €
Pilates	159.5 €	26.5 €	186 €
Marche Nordique	194.5 €	26.5 €	221 €
Tarifs pour plusieurs activités			
	Tarif hors licence	Licence	Coût total
2 activités	224.5 €	26.5 €	251 €
3 activités	234.5 €	26.5 €	261 €
4 activités et plus	244.5 €	26.5 €	271 €