



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

**Pour votre santé et votre bien-être, du 12/09/2022 au 30/06/2023**  
**Des activités sympas à votre service : de la plus dynamique à la plus douce**  
**De vrais professionnels formés à votre service, pas des machines**

- **Dans la salle polyvalente de Grambois**
  - **Gym Douce** : Lundi de 14h-15h et jeudi de 9h30 à 10h30, avec Véronique
  - **Pilates** : Mercredi de 18h-19h30, avec Nadine (\* reprise le 21/09/22)
  - **Renforcement musculaire** : Mardi de 9h45 à 10h45 avec Nathalie
  
- **Ancienne garderie**
  - **Yoga** : Vendredi de 18h15 à 19h15, avec Véronique
  
- **Extérieur – plein air**
  - **Marche Nordique** : Samedi matin 9h30-11h30, avec Véronique
  - **Marche libre** : Lundi de 9h30-11h30 des **adhérentes** pratiquent une « marche libre » sans accompagnateur et hors association
  
- **Contact**  
 ⇒ D. Colom 07 60 34 70 32; [davidcolom@orange.fr](mailto:davidcolom@orange.fr)

Tarifs pour une seule activité (possibilité de payer en 3 fois)			
Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total
Gym Douce 1h lundi	136 €	28 €	164 €
Gym Douce 1h jeudi	136 €	28 €	164 €
Renforcement Musculaire 1h	136 €	28 €	164 €
Pilates 1h30	166 €	28 €	194 €
Yoga 1h	146 €	28 €	174 €
Marche Nordique 2h	200 €	28 €	228 €
Tarifs pour plusieurs activités (possibilité de payer en 3 fois)			
Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total
2 heures d'activités multiples	232 €	28 €	260 €
2h30 ou 3h d'activités	247 €	28 €	275 €
3h30 ou 4h d'activités	257€	28 €	285 €
Plus de 4h activités	267 €	28 €	295 €

**Avantage fiscal environ 14.50€**