



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

Pour votre santé et votre bien-être, du 11/09/2023 au 30/06/2024 (hors vac scolaires)
Des activités sympas à votre service : de la plus dynamique à la plus douce
De vrais professionnels 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** :
 - Lundi de 17h30 à 18h30 avec Nathalie
 - Mardi de 9h15 à 10h15 avec Nathalie
 - Mercredi de 18h-19h30, avec Nadine (*reprise le 20/09/23)
 - ⇒ **Tabata** : Jeudi de 18h à 19h avec Sophie
- **Ancienne garderie**
 - ⇒ **Stretching** : Vendredi de 18h15 à 19h15, avec Véronique
- **Extérieur – plein air**
 - ⇒ **Marche Nordique** : Vendredi matin 9h30-11h30, avec Véronique
- **Contact**
 - ⇒ D. Colom 07 60 34 70 32; davidcolom@orange.fr

Tarifs hors licence : activités prises en cours d'année calcul au prorata temporis

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 €
Pilates 1h lundi	136 €	28 €	164 €
Pilates 1h mardi	136 €	28 €	164 €
Pilates 1h30 mercredi	166 €	28 €	194 €
Tabata 1h	136 €	28 €	164 €
Stretching 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	252 €	28 €	280 €
3h30 ou 4h d'activités	267 €	28 €	295 €
4h30 ou 5h activités	277 €	28 €	305 €
5h30 et plus	287 €	28 €	315 €

Avantage fiscal environ 14.50€