

Gardez la Forme**Retrouvez la Forme**

Grâce à la gym de Grambois (AGVG)

**Pour votre santé et votre bien-être, du 09/09/2024 au 30/06/2025
(hors vacances scolaires)**

**Des activités ultra-sympas proposées : de la plus dynamique à la plus douce
De vrais professionnels à votre service, pas des machines**

La « **séance découverte** » est gratuite ce qui permet à chacune et à chacun de voir si l'activité peut lui convenir.

Remarque : les animatrices sont là aussi pour adapter les mouvements à chacune et à chacun, en fonction des « douleurs du jour ».

➤ Dans la salle polyvalente de Grambois

- ⇒ **Gym Douce** : Lundi de 14h-15h et Jeudi de 9h30 à 10h30, avec Véronique
(* reprise le 09/09/24)
- ⇒ **Pilates** :
 - Lundi de 17h30 à 18h30 avec Nathalie (*reprise le 16/09/24)
 - Mercredi de 18h-19h30, avec Nadine (*reprise le 18/09/24)
- ⇒ **Tabata** : Jeudi de 18h15 à 19h15 avec Sophie (*reprise le 12/09/24)

➤ Contacts

- Danielle Colom: 06 63 48 26 49
- David Colom: 07 60 34 70 32
- Mail : 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 1h30 mercredi	166 €	28 €	194 €
Tabata 1h	136 €	28 €	164 €
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	257 €	28 €	285 €
3h30 ou 4h d'activités	277 €	28 €	305 €
4h30 et plus	292 €	28 €	320 €

Avantage fiscal 14.48€ (inscrire 21.95€ ligne 7UF déclaration fiscale)