

# Ass Gymnastique Volontaire de Marquefave

L'Association de Gymnastique Volontaire vous propose de septembre à juin des cours assurés par des animatrices diplômées :

Que vous soyez novice ou adepte du sport, vous trouverez des activités qui correspondent à vos envies et à votre rythme !

- des cours de **gym tonique HIIT** tous les jeudis de 19h30 à 20h30 à la salle des fêtes, sauf vacances scolaires.
- des séances de **Pilâtes**, le jeudi matin de 9h à 10h et le mardi soir de 19h10 à 21h10,
- du **Bungy Pump / Gym Energie** le mardi de 18h à 19h,
- du **Stretching** le lundi matin de 9h à 10h et le vendredi soir de 20h à 21h (si salle non occupée)
- du **réveil musculaire** le mercredi matin de 9h à 10h
- de la **gym sénior** (APA) le mardi de 16h45 à 17h45

Nous proposons aussi:

- de la **Marche** (avec ou sans bâtons), le samedi matin à partir de 9h

Licence : 28.50€

Marche : 20€/année

Gym tonique : 110€/année

Gym Sénior : 100€ du 1er octobre au 15 mai 2025 (soit 25 séances)

Toutes les autres activités : 120€/année pour 1 activité

Forfait : 180€/année vous permet plusieurs activités au choix

Carte 10 séances : 50€ - pour 10 séances au choix à votre rythme

début des séances : 09 septembre 2024 jusqu'au 30 juin 2025

1 ou 2 séances d'essai gratuite(s) pour chaque activité

Les séances se déroulent dans la salle des fêtes de Marquefave (ou en extérieur pour le bungy pump si la météo le permet)

Tout le matériel est fourni gratuitement

paiement en 3 fois possible chèque à l'ordre de : "AGV Marquefave"

**RENSEIGNEMENTS : 06.88.30.59.19**

**Président (e) : Jacqueline SARR**



**Vice Président (e) :** Nancy BERGER

**Secrétaire :** Nathalie FAUVE

**Trésorier :** Jack ORAIN