

Comment s'inscrire ????

- ◆ Retirer une feuille d'inscription au gymnase Reynies Bayard ou sur le site du club : www.grenoblegymnastique.fr
- ◆ Remplir la feuille d'inscription et fournir les pièces demandées :
 - Un certificat médical
 - 1 attestation d'assurance responsabilité civile
 - Le règlement dans sa totalité (Paiement jusqu'en 4 fois par chèque bancaire et jusqu'à 30€ par chèque ANCV)
- ◆ Déposer le dossier lors des permanences d'inscription

Informations sur les permanences d'inscriptions à retrouver sur www.grenoblegymnastique.fr

Rentrée sportive à partir du 2 septembre 2019



... la gym pour tous !!!

**SECTION
REMISE
EN FORME**



Centre sportif Reynies Bayard
8 rue Léo Lagrange (quartier Capuche)
38100 GRENOBLE

PLANNING Des horaires et des contenus variés ... Vous n'avez plus qu'à choisir !!



	MIDI	SOIR
LUNDI	12h15 - 13h15 CARDIO/RENFO	18h - 19h ZUMBA
MARDI	12h15 - 13h15 CULTURE PHYSIQUE	19h30 - 20h30 CARDIO/RENFO
JEUDI	12H15 - 13H15 PILATES (15 places max)	19h - 19h45 CARDIO/RENFO
		19h45-20h30 : PILATES (20 places max)
VENDREDI		18h - 19h PILATES (15 places max)
		19h - 20H30 45 MIN RENFO - 45 MIN ZUMBA
SAMEDI	9h30 - 11h 9h30 - 10h15 : CARDIO / RENFO 10h15 - 11h : RENFO / STRETCHING	

Descriptif des cours :

- ✓ **Culture physique** : Renforcement musculaire généralisé avec utilisation de matériel. .
- ✓ **Cardio** : Exercices visant le développement des capacités cardio-vasculaires.
- ✓ **Renfo** : Renforcement musculaire généralisé
- ✓ **Stretching** : Etirement musculaire favorisant une meilleure récupération et une sensation de bien être.
- ✓ **Pilates** : Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibre musculaire et assouplissement articulaire, basé sur la concentration et la respiration.

TARIF REMISE EN FORME 2019/2020

Composez votre planning à la semaine. Adaptez-le à votre budget et à vos envies	Nouvelle inscription	Ancien adhérent OU étudiant
POUR 1 COURS 1 cours peut durer 45min, 1h ou 1h30 selon les créneaux. 1 cours = 1 case du planning	200 €	175 €
POUR 2 COURS	240 €	210 €
POUR 3 COURS	260 €	230 €
OPTION PILATES Particularité du jeudi soir : l'inscription à cette séance vous donne accès sans supplément au cours de Cardio Renfo qui le précède	+ 40 € (exemple : 1 cours de Pilates nouvelle inscription = 240€)	
POUR TOUS LES COURS	280 €	250 €



Paiement jusqu'en 4 fois par chèque bancaire et jusqu'à 30€ par chèque ANCV