



Section Gymnastique

ANGLET OLYMPIQUE Section Gymnastique

*Vous propose des séances de gymnastique d'entretien,
de renforcement musculaire, de step-cardio et des étirements,
Les activités sont encadrées par des Educateurs et Educatrices diplômés d'état.*

PROGRAMME HEBDOMADAIRE 2025-2026

JOURS	HORAIRES	SEANCES	EDUCATEURS
LUNDI	16h30 - 17h30 17h30 - 18h00	Renforcement musculaire Etirements	Lyna
	18h15 - 19h15 19h15 - 20h15	Renforcement musculaire Etirements	Lyna
MARDI	9h00 - 10h00	Gym Entretien	Cédric
	18H15 -19H45	Circuit Training sur appareils Abdo fessiers	Cédric
MERCREDI	18h15 – 19h15 19h15 - 20h15	Step-cardio débutants Etirements	Lyna Lyna
JEUDI	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Renforcement musculaire Etirements	Lyna
	18h15 - 19h15 19h15 - 20h15	Renforcement musculaire Etirements	Lyna
 VENDREDI	9h00 - 10h00	Gym Entretien	Cédric

- Aucune adhésion ne sera acceptée sans la fourniture complète des pièces exigées
- L'accès à tous les cours est possible
- La Section Gymnastique vous propose 2 séances d'essai
- Pour tout renseignement, téléphonez au : 06 98 86 33 37 (Secrétariat)
ou messagerie (secretariat.aog@outlook.fr)



Section Gymnastique

TARIF ANNEE 2025-2026

<u>MOIS</u>	<u>NORMAL</u>	<u>REDUIT</u> <u>Chômeurs - Rmistes</u> <u>Etudiants</u>
SEPTEMBRE	150 €	75 €
OCTOBRE	150 €	75 €
NOVEMBRE	150 €	75 €
DECEMBRE	150 €	75 €
JANVIER	135 €	65 €
FEVRIER	125 €	65 €
MARS	110 €	65 €
AVRIL	90 €	50 €
MAI	80 €	30 €
JUIN	50 €	20 €

Pour les couples et membres d'un même foyer familial :

- De septembre à juin inclus : 130 € par membre
- De janvier à juin inclus : tarif normal