

ACTIVITES HOMMES/FEMMES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYMNASTIQUE	NUITS Gymnase Pouilly Stretching		18h10 à 18h55				10h00 à 10h45
	NUITS Gymnase Pouilly	19h15 à 20h15	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		8h55 à 9h55	18h30 à 19h30	
	ARCENANT Salle de la Mairie	19h15 à 20h15					
	CORGOLAIN Salle des Fêtes		18h30 à 19h30				
	VILLERS Salle des Fêtes		19h45 à 20h45				
	VOUGEOT Salle des Fêtes	20h30 à 21h30					
	BONCOURT Salle des Fêtes				18h30 à 19h30		
GYM'EQUILIBRE SENIORS MEMOIRE	NUITS Gymnase Pouilly					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15 *	
STEP	NUITS Salle Santona	18h00 à 19h00		18h00 à 19h00			
	CORGOLAIN Salle des Fêtes				18h30 à 19h30		
AERO MOVE	NUITS Salle Santona			12h15 à 13h00* 19h00 à 19h45 *			
VOLLEY-BALL	NUITS Salle omnisports				20h30 à 22h30		
MARCHE	NUITS Points de départ consulter le site	Allure modérée 14h à 16h			Allure soutenue 14h à 17h		
YOGA	NUITS Gymnase Pouilly				Début. - Interm 10h10 à 11h25		
					Avancés 11h30 à 12h45		
					Début. - Interm 18h10 à 19h25		
					Avancés 19h30 à 20h45		
* DANCE/FITNESS	NUITS Gymnase Pouilly		19h00 à 20h00 *				
** MARCHÉ NORDIQUE en mode sport santé	NUITS Stade Vanaret						9h00 à 10h15 * Non initiés 10h30 à 11h45 Confirmés
GYM PILATES	NUITS Gymnase Pouilly			17h15 à 18h10 18h15 à 19h10 19h15 à 20h10	17h00 à 17h55		

Planning envisagé au 15 juin 2017 : des changements ou adaptations sont susceptibles d'intervenir d'ici la reprise effective des cours ou même en cours d'année. Consulter régulièrement notre site internet : taper « GV Nuits-Saint-Georges » dans votre moteur de recherche

Cours dispensés par : Chantal (bleu foncé), Christina (noir), Karine (orange), Michèle (vert), Pascale (rouge), (bleu ciel)

* **DANCE/FITNESS** : Ce cours sera mis en place si un(e) animateur(trice) est trouvé(e), recherche en cours

** **MNSS** : Cours dispensés à l'automne et au printemps en 2 sessions de 10 séances

* Ces cours seront pérennisés en fonction du nombre d'inscrits

=> **Gym'Equilibre/Gym Seniors** : Après 1 session de 13h00 en Gym'Equilibre seule, évolution vers un cours Gym'Seniors avec dominantes Equilibre et Mémoire

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE NUITS-SAINT-GEORGES

10 activités pour bouger et prendre soin de vous

2 premières séances gratuites et sans engagement

A NOTER :

-Nouveautés envisagées pour la rentrée 2017 : 2 cours en **Stretching**, 1 cours en **Dance/fitness** et un **rappel** : 1 cours pour bouger et se défouler entre midi et 13h00 avec **l'Aéro-Move** (nouveau rentrée 2016)

POUR QUI :

Tout public à partir de 14 ans

QUAND :

A partir du 04 septembre. Marche nordique : reprise le 09/09. Yoga et Pilates : reprise le 20/09

TARIFS 2017-2018 :

(tarifs comprenant la licence sportive FFEPGV de 26 €)

- Vous pratiquez **une** activité :
Aéro-Move ou Marche ou Volley ou Marche Nordique..... 100 €
Gym ou Step ou Gym'Equilibre ou Dance-Fitness..... 115 €
Yoga ou Pilates..... 125 €
- Vous pratiquez **deux** activités..... tarif unique 160 €
- Vous pratiquez **trois** activités..... tarif unique 175 €
- Vous pratiquez **quatre** activités **ou plus**..... tarif unique 195 €

Si vous adhérez avec une personne vivant sous le même toit, une réduction de 15% sera accordée sur la cotisation totale (voir responsable de cours ou consulter les tarifs sur le site)

- Bulletin d'inscription dans les salles ou téléchargeable sur le site

PAIEMENT :

- Chèque à l'ordre de GV Nuits-Saint-Georges
- Possibilité d'un paiement échelonné en 3 fois (le préciser avec un post-it sur chaque chèque)
- Chèques vacances ANCV - Coupons Sports - Bourses d'activité Mairie de Nuits-Saint-Georges (adhérent ayant moins de 26 ans)

CONTACTS :

→ Le site : <http://gv-nuitsstgeorges.e-monsite.com/> - Onglet : Contact (renseignements par courriel)

Pensez à vous inscrire à la newsletter pour avoir les dernières infos

→ Responsables de cours ou animatrices au début ou à la fin de chaque séance

→ Téléphone : 03.80.61.22.86 ou courrier : GV. NSG 25, Rue Paul Paqueriaud 21700 NSG

IMPORTANT :

En raison des règlements qui régissent les associations sportives, un certificat médical doit être **impérativement** remis pour une 1^{ère} inscription. Si déjà déposé, il pourra rester valide **sous réserve** de présenter une attestation concernant l'auto questionnaire à compléter (documents téléchargeables sur le site)