

Pour tous âges et toutes conditions physiques !

TARIF ANNUEL 2023/2024

Adhésion à l'association par famille : 15 €

Forfait annuel gymanistique par personne

Cours adultes : 165 €

Cours adultes pour - de 17 ans : 115 €

Enfants de 6 à 14 ans : 85 €

**Remise de 20% dès la 2^e inscription par famille.
Accès illimité à tous les cours, avec une seule
participation forfaitaire !**

Venez faire un essai gratuit !

INSCRIPTIONS

SUR LE LIEU DES COURS ou au « POINT INFORMATIONS »
de la Mairie de Grillon et sans aucune formalité

2 LIEUX DE COURS À GRILLON

SALLE MULTI-ACTIVITÉS

Médiathèque

27 avenue du Comtat

MAISON DES CHRÉTIENS

Rue du Presbytère

ne pas jeter sur la voie publique



Gymnastique Association Familiale de Grillon

**OUVERTURE DES COURS
11 SEPTEMBRE 2023**

**Venez participer
aux cours
de bien-être et
de maintien en forme
dans une ambiance
chaleureuse !**

CIRQUE
GYM DOUCE
GYM DYNAMIQUE
GYM SPÉCIALE SÉNIORS
PILATES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
STRETCHING
YOGA
ZUMBA
ZUMBA ENFANTS



**Gymnastique
Association Familiale
de Grillon**

Site : www.gafgrillon.fr

Email : contact@gafgrillon.fr

Faites votre choix parmi ...

CIRQUE	L'art du cirque à Grillon : jonglerie, souplesse et équilibre pour les 6-13 ans en vue d'un spectacle de fin d'année.
GYM DOUCE	Entretien pour tout public, coordination, souplesse, tonus musculaire, travail de tout le corps.
GYM DYNAMIQUE	Rythmée et soutenue, renforcement musculaire, cardio, endurance...
GYM SPÉCIALE SENIORS	Équilibre, prévention des chutes, mémoire, préserver l'autonomie, travailler sans douleur...
PILATES	Travail des muscles profonds en adéquation avec la respiration. Équilibre, pour tout public.
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Exercices pour retrouver une meilleure forme physique et raffermir la silhouette.
STRETCHING	Étirement, souplesse, anti-stress, équilibre, pour tout public.
YOGA	Dans un respect total, le yoga nous permet de vivre le moment présent, être ici et maintenant. Tout en apaisant notre corps, libérant notre esprit et en suivant notre souffle.
ZUMBA	Programme d'entraînement physique complet : méthode ludique de fitness qui enchaîne des pas dansés pour se dépenser et se sculpter sur de la musique latino-américaine.
ZUMBA ENFANTS	Séance ludique où les enfants s'amuse à danser sur des chorégraphies adaptées tout en stimulant leur coordination et leur équilibre. À partir de 6 ans.

LES COURS ONT LIEU DU 11 SEPTEMBRE 2023 AU 16 JUIN 2024.

- > Sauf les jours fériés et durant la partie des congés scolaires du Vaucluse (zone Aix Marseille)
- > du 20 octobre au 5 novembre 2023
- > du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024
- > du 23 février au 10 mars 2024
- > du 19 avril au 5 mai 2024



Répartition hebdomadaire des cours

SALLE MULTI-ACTIVITÉS • MAISON DES CHRÉTIENS

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9 h - 10 h		Gym spéciale seniors		Gym dynamique
10 h - 11 h		Gym dynamique		Gym douce
11 h - 12 h		Pilates		Stretching doux
15 h 45 - 17 h			Cirque enfants	
17 h - 18 h			Zumba enfants	
16 h 30 - 18 h		Yoga		
18 h - 19 h		Renforcement du dos avec matériel	Zumba	Renforcement musculaire
18 h 30 - 19 h 30	Zumba			
19 h - 20 h		Gym dynamique, stretching	Gym dynamique, stretching	Zumba
19 h 30 - 21 h	Yoga			