

Pour tous âges et toutes conditions physiques !

TARIF ANNUEL 2024/2025

Adhésion à l'association par famille : 15 €

Forfait annuel gymnastique par personne

Cours adultes : 165 €

Cours adultes pour - de 17 ans : 115 €

Enfants de 6 à 14 ans : 85 €

**Remise de 20% sur 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
84600 GRILLON

MAISON DES CHRÉTIENS

Rue du Presbytère
84600 GRILLON

ne pas jeter sur la voie publique



GAF
2024 - 2025

Gymnastique Association Familiale de Grillon

OUVERTURE DES COURS
16 SEPTEMBRE 2024

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

CIRQUE
DANSE DE SALON
GYM DOUCE
GYM DYNAMIQUE
GYM SPÉCIALE SÉNIORS
PILATES
STRETCHING
YOGA
ZUMBA
ZUMBA ENFANTS



GAF
**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.
DANSE DE SALON	Danse et inscription par 2 : rock, bachata, chachacha, etc. 2 niveaux : débutant et confirmé
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.
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 16 SEPTEMBRE 2024 AU 16 JUIN 2025.

- > Sauf les jours fériés et durant la partie des congés scolaires du Vaucluse (zone Aix Marseille)
- > du 28 octobre au 3 novembre 2024
- > du 22 décembre 2024 au 5 janvier 2025
- > du 17 février au 23 février 2025
- > du 14 avril au 21 avril 2025



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	Pilates
18 h 30 - 19 h 30	Zumba			
19 h - 20 h		Gym dynamique, stretching	Gym dynamique, stretching	
19 h 30 - 21 h	Yoga			
20 h - 22 h		Danse de salon		