

# Ass. GYMNASTIQUE VOLONTAIRE WINTZENHEIM

**programme et cotisations 2023 / 2024**



début des séances lundi 11 sept 2023

## Gym - Aéro-renfo - Stretching - adultes, jeunes \*

horaires			lieu	activités	
1	lundi	9h à 10h	Arlette	Pôle Sportif Wintzenheim	Stretching, méthode d'étirement des chaînes musculaires, en musique, assouplissements, détente, concentration dans les postures
2	lundi	10h30 à 11h30	Lydia	Pôle Sportif Wintzenheim	gymnastique tonique, vitalité et bien-être au quotidien, des exercices pour améliorer sa souplesse, la coordination et l'équilibre
3	lundi	18h30 à 19h30	Sabine	Gymnase scolaire Wintzenheim	gymnastique tonique, pour développer et entretenir ses capacités cardiaques, musculaires et sa souplesse, un cours différent chaque semaine
4	mardi	9h à 10h	Vladimira	Pôle Sportif Wintzenheim	Gymnastique douce, de bien-être, amélioration de la posture, renforcement musculaire et étirements
5	mardi	10h à 11h			
6	mercredi	18h45 à 19h45	Sabine	Salle Tomy Ungerer Logelbach	<b>Aéro - Renfo</b> cours cardio, rythmés, avec Chorégraphies. Renforcements musculaires, suivis d'étirements
7	mercredi	19h50 à 20h50	Sabine	Salle Ungerer Logelbach	Stretching, (voir lundi matin)
8	jeudi	8h55 à 9h55	Arlette	Pôle Sportif Wintzenheim	Stretching, (voir lundi matin)
9	jeudi	18h30 à 19h30	Sabine	Gymnase scolaire Wintzenheim	gymnastique tonique, par des activités dynamiques de renforcement musculaire, pour améliorer sa condition physique, dans le respect du concept "Sport-Santé"
10	vendredi	9h à 10h	Vladimir Nicole	Pôle Sportif Wintzenheim	gymnastique modérée, renforcement musculaire, mobilisation globale du corps, amélioration de la souplesse <i>Vladimira et Nicole, en alternance, 1 semaine sur 2</i>
11	vendredi	10h à 11h			
Cotisation annuelle : pour toutes les activités 72,50€ + licence FFEPGV 27,50€ = 100,00€					réduction aux adhérents 2022/2023 : - 5,00€

## PILATES - adultes \*

12	lundi	19h45 à 20h45	Gymnase scolaire Wintz	Sabine	méthode de développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire
13	mardi	9h10 à 10h10	Pôle Sportif rue Ste Odile Wintzenheim	Sabine	
14	mardi	10h15 à 11h15		Sabine	
15	mardi	17h à 18h		Sabine	
16	jeudi	9h55 à 10h55		Nicole	
17		11h à 12h		Nicole	
18		14h à 15h		Nicole	
Cotisation annuelle : 122,50 € + licence FFEPGV 27,50€ = 150,00€					

sous réserve de changements et contraintes liés aux conditions sanitaires et décisions des Pouvoirs-Publics

\* Adultes et jeunes à partir de 16 ans, toutes les séances sont mixtes

LICENCE-ASSURANCE FFEPGV : Adultes : 27,50€ - Jeunes < 18ans (au 1/9/2023) : 22,50€

La licence-assurance est obligatoire, elle est valable pour l'ensemble des activités

Réductions : 2<sup>ème</sup> cotisant d'une même famille (conjoint, enfants à charge), - 20ans, étudiant : 8,00€

Inscription sur place, présentez vous aux séances souhaitées.

Venez essayer, 2 séances d'essai gratuites sans engagement

Tél. 03 89 27 55 70 - courriel : gwintzenheim@gmail.com  
plus d'informations, programme, documents... www.gwintzenheim.com