



Le Planning des Cours

*



2023 / 2024

* Planning susceptible d'être modifié

Coach : Marie		BABY GYM						TARIF au 01/01/2024
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
Baby 15 mois / 2 ans *						9h15 / 10h00	Olympie	
Baby 2 / 3 ans *						10h15 / 11h00	Olympie	
Baby 3 / 4 ans *						11h15 / 12h00	Olympie	
* Présence d'un accompagnateur adulte obligatoire								
Eveil Gym 4 / 5 ans		17h15/18h15					Flassian	
Eveil Gym 4 / 5 ans			17h00/18h00				Olympie	
Coach : Marie		GYMNASTIQUE ARTISTIQUE LOISIRS						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
Gym GAF/GAM 9/10 ans		18h30/20h00					Flassian	
Gym GAF/GAM 11 ans et +	17h30/19h00						Olympie	
Gym GAF/GAM 6/8 ans			13h00/14h30	17h15/18h45			Flassian	
Gym Groupe Compét			14h30/16h30				Flassian	
Gym Groupe Compét					17h00/19h00		Olympie	
Coach : Didier		GYMNASTIQUE ARTISTIQUE COMPETITIONS						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
GROUPE 1	17h30/19h00		16h30/18h30		17h30/19h30	9h00/10h30	Flassian	
GROUPE 2	18h30/20h00		18h30/20h30		18h30/20h00	10h00/12h00	Flassian	
							Cours compét : 270 €	
							Cours compét+1 disc : 290 €	
muscu adultes		19h00/20h00					Flassian	
gym adultes					20h00/21h00		Flassian	
							COURS GYMS ADULTES	
							184 € (1 heure)	
							205 € (2 heures)	
Coachs : Iwona / Elodie		GYMNASTIQUE RYTHMIQUE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
	17h30/19h15	17h30/19h00	13h30/15h30	17h30/19h00			Olympie	
							1 cours : 210€	
							2 cours : 250€	
							3 cours : 270€	
Coachs : Marie - Sébastien -		FITNESS - PILATES - GYM SENIORS						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
Floriane - Julie								
Cuisses - Abdos - Fessiers	9h15/10h15						S'pace Danse	
Gym Tonic'	10h15/11h15						S'pace Danse	
Gym Seniors	15h00/16h00						S'pace Danse	
Pilates	18h45/19h45				18h45/19h45		S'pace Danse	
Gym douce		9h15/10h15					Salle R. Fil	
Pilates		10h15/11h15					Salle R.Fil	
ZUMBA			19h15/20h00				S'pace Danse	
Cuisses - Abdos - Fessiers			18h30/19h30				Olympie	
Gym Seniors				9h15/10h15			Salle R. Fil	
Stretching				10h15/11h15			Salle R. Fil	
Gym Douce				19h15/20h15			S'pace Danse	
Coachs : Julie		ACTIVITE CHOREGRAPHIQUES						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEU	
"Ballerines" 5/9 ans			14h30/15h30				S'pace Danse	
Jazzy 7/13 ans			15h45/17h00				S'pace Danse	
"Ballerines" 10 ans et +			17h00/18h00				S'pace Danse	
ZUMBA ados/adultes			19h15/20h00				S'pace Danse	
Jazzy ados/adultes			20h00/21h00				S'pace Danse	

S'PACE DANSE :
SALLE RENE FIL29 Avenue Fabre d'Eglantine - Limoux (Impasse entre EDEN et BIOCOOP - Dernière porte à droite)
1, Rue des Etudes - Flassian

RENSEIGNEMENTS :

TEL. : 09 81 78 23 99 - @ : entente.gym.limouxhva@gmail.com

<https://www.gym-limoux-quillan-eglqhva.com/>