TARIFS 2023/2024

GYM, YOGA Droits d'Ahdésion dont LICENCE OBLIGATOIRE	
40 € Sottevillais	50€ Non Sottevillais
GYM : Le Tarif Gym regroupe les activités : Gym, Streching, Pilates, Plilates Ball, Bungy Pump	
1 cours par semaine : 72	
2 cours par semaine : 87	
3 cours par semaine : 102	
4 cours et plus par semaine : 122	
Yoga Débutant	
1 cours par semaine : 102€	
DANSE Droits d'Ahdésion dont LICENCE OBLIGATOIRE	
20 € Sottevillais	30 € Non Sottevillais
DANSE (Tarif par adhérent)	
1 cours par semaine 72	2 cours par semaine 102
3 cours semaine 122	
Gym + Danse : 10 € de réduction sur le montant total des 2 adhésions	

Cotisation (Adhésion et activités) à payer par chèque à l'ordre de La Gymnastique Volontaire. 1 chèque (2 ou 3 chèques MAXI) en règlement de l'adhésion et de l'activité(s) choisie(s). Remise en banque le 15. Nous acceptons les aides CE, les coupons sports, les chèques vacances, Pass'Sport Santé CG 76, . . .
Pas de remboursement en cours d'année quelqu'en soit la raison.
(*) Pour les paiements en 2 ou 3 fois , encaissement le 15/09, 15/10 et le 15/11

Les infos importantes concernant la Danse

La saison débutera dans le Hall Raspail. Hélas, celui-ci sera indisponible dès Janvier 2024. A partir de cette date (peut être un peu plus tard) les cours de danses se dérouleront dans le Hall de l'école Michelet.

Pour la Gym : Certificat médical (CM) : il n'est plus obligatoire
Mais le Questionnaire de Santé (QS) lui est obligatoire.
Il vous sera fourni (le QS) avec tous les détails d'utilisation
Pas besoin de CM ni de QS pour la danse

STADE SOTTEVILLAIS CHEMINOTS CLUB

2023/2024

Section Gymnastique Volontaire

V1 du 04/07/2023

Les nouveautés 2023/2024 : Les 2 cours postures Dos au Gymnase Municipal, un cours en plus de Pilates par Frédéric, le Yoga Débutant par Sandra . .
Plus de détails sur toutes ces activités sur le site du Club.
Bonne rentrée sportive à Toutes et Tous **Bureau SSCC GV**

Reprise des cours : **Lundi 11 Septembre 2023 (Le 15 pour la Danse).**
Inscription **Gym/Danse** le **Jeudi 7 Septembre 2023** de 17H00 à 19H00
A l'espace Loisirs du Stade Jean ADRET
Ou sur le **Carrefour des Associations Samedi 9 Septembre 2023**

Toutes les infos actualisées sur le site du club
http://gym-pilates-danse.e-monsite.com/

Contact SSCC Gym Volontaire au 02 35 62 52 06 ou 02 35 63 42 34

« Infos Gym » Les infos du club en direct par mail :
envoyer un mail à **ssccgv76300@gmail.com** pour vous inscrire

Attention : Tous les cours durent 55mn

PLANNING DES COURS - SAISON 2023/2024

Version 1 03/2023

Jours	Horaires	Gymnase Municipal (A)	Grenier du Bois Petit	Gymnase ROSTAND	Stade Jean ADRET 3 activités	Gymnase Gadeau de Kerville	Hall de l'école RASPAIL	Animateurs	Référents GV sur les cours
Lundi	9H15 - 10H10				Pilates (*) (1)			Frédéric DUBUS	Edith Sabine
	10H20 - 11H15				Pilates (*) (1)			Frédéric	Edith Sabine
	16H30 - 17H25			Cardio Renfo Musculaire				Luccioni MVÉ	Sabine Hubert
	17H35 - 18H30			Cardio Renfo Musculaire + +				Luccioni	Sabine Hubert
Mardi	15H15 - 16H10	Postures DOS						Sandra LAGACHE	????
	16H20 - 17H15	Postures Dos						Sandra	Christine
Mercredi	16H00 - 16H55		Stretching					Sarah ROUSSEL	
	17H05 -18H00		Stretching					Sarah	
	18H10 - 19H05		Pilates DOUX					Sarah	Hubert
	19H15 - 20H10		Pilates Tonique					Sarah	Hubert
Jeudi	10H00 - 10H55					Stretching Renfo		Luccioni	Hubert
	11H00 - 11H55				Yoga Débutant (2)			Sandra	Edith
	17H30 - 18H25	Pilates Ball						Sarah	Marion
	18H35 - 19H30	GYM						Julien BREMAUD	Edith Marion
	19H40 - 20H35	Renfo musculaire et stretching						Julien	Edith Yannick
	18H30 -19H25						Danse - Niv 1 Débutants	Christine MEKDOUR	Monique
	19H35 - 20H30						Danse Niv 2 : Tango, Paso Doble,Cha Cha,	Christine	Monique
	20H40 - 21H35						Danse Niv 2 : Bachata, Zouk, Lindy hop,	Christine	
Vendredi	9H15- 10H10	Renfo Musculaire						Luccioni	Yannick
	10H20 - 11H15	Renfo Musculaire						Luccioni	Yannick
	11H20 - 12H15				PILATES (*) (1)			Frédéric	
	11H30 - 12H25				Bungy Pump (3)			Julien	Sabine Hubert

Attention : Nouvelle salle

25 Maxi par cours

Merci de respecter les listes de Pré inscription sur chaque cours

Stretching : 1 seul cours par adhérent

15 Maxi

Nouveauté 2023

1 seul cours au choix le Vendredi matin

Nouveauté 2023 Cours à l'essai : 15 personnes mini pour le maintient

15 peronnes maxi

(*) 1 seul cours de Pilates par Frédéric par adhérent

(A) Salle pour 25 personnes - Inscription obligatoire à/et uniquement à ces cours (15 Maxi pour le pilates Ball)

Reprise des cours de Gym le Lundi 11 Septembre 2023

Reprise des cours de danse le Jeudi 14 Septembre 2022.

Adresses des sites :

Gymnase ROSTAND : Complexe Jacques Anquetil 125 Rue Léon SALVA
Gymnase Municipal : rue Gaston Contremoulins (Face à l'Intermarché/Kiabi)
Gymnase Gadeau de Kerville : Rue Henri Gadeau de Kerville

Grenier du Bois Petit : 2 avenue de la Libération (1er étage de la PMI escalier extérieur derrière le batiment)
Hall de l'école Raspail : Accés Passer à côté du MuliFruits, entrez dans la cour de l'école puis 2ème Hall
Stade Jean ADRET : 31 A Avenue du 14 Juillet : Voir les lieux d'activtés ou de RDV ci-dessous

(1) Pilates Salle de Judo : 1er étage, (2) Yoga débutant Salle de lutte RDC : accès par l'entrée à côté de la Loge gardien sous la tribune
(3) Bungy Pump : RDV loge du gardien sous la tribune