



## **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ROUXMESNIL-BOUTEILLES TARIF 2022/2023**

### **GYM**

**100 € (avec licence)**

Accès illimité aux 3 cours GYM

Lundi      18h45 - 19h45

Mardi      10h00 - 11h00

Mercredi  18h15 - 19h15

### **PILATES (45 mn)**

**90 € (avec licence)**

Lundi      19h45 - 20h30

### **GYM + PILATES**

**150 € (avec licence)**

**REPRISE LUNDI 5 SEPTEMBRE**  
**2 séances gratuites (nouveau adhérent)**  
**Cours encadrés par des animatrices diplômées**

**Abdos-fessiers - cardio vasculaire et musculaire - fitness  
stretching - souplesse - mémoire - coordination - bien-être**

### **Matériel mis à disposition**

**Step-élastiband-fitball-bâtons-tapis-ballons GRS  
disques glisseurs-cerceaux-baguettes-bracelets lestés  
balles lestées-cercles pilates**



Complexe Sportif  
CHARLES LEFEVRE

**Présidente : 06 44 18 16 92  
Secrétaire : 06 30 87 03 03  
Trésorière : 02 35 85 35 63**