

ESM GYMNASTIQUE

HORAIRE S Saison 2022/2023

LICENCE ASSURANCE FEDERALE OBLIGATOIRE POUR TOUS LES ADHERENTS : 50,26€

BABY GYM (Mixte 2020-2019)

Samedi 9h30-10h15	Samedi 10h30-11h15	Samedi 11h30-12h15
181€ / an *		

EVEIL GYMNIQUE (Mixte 2018-2017)

Samedi 9h00-9h45	Samedi 10h-10h45
181€ / an *	

ECOLE DE GYM FILLES (2016 - 2015 - 2014)

Mercredi 14h-15h30	Mercredi 18h-19h30	Samedi 11h-12h30
216€ / an *		

ECOLE DE GYM GARÇONS (2016 - 2015 - 2014)

Mercredi 14h-15h30 Samedi 11h - 12h30
216€ / an *

COMPETITION FILLES (2013 et avant)

Groupe 1 Fed B (Pous)	Groupe 2 Pré Perf. (Pous/Benj)	Groupe 3 Féd A et B (Benj/Min)	Groupe 4 Féd A et B (Min/Cad/Jun)	Groupe 5 Féd A Perf. Région (Min/Cad/Jun)	Groupe 6 (BMCJS – Perf.)
Mar 17h30-19h30 Jeu 17h30-19h30	Lun 17h30-19h30 Mer 9h30-12h00 Ven 17h30-19h30	Mer 15h30-18h00 Ven 17h30-20h00	Mar 19h00-21h00 Jeu 19h00-21h00	Mer 15h30-18h30 Ven 18h30-21h00 Sam 14h00-16h30	Lun 18h30-21h00 Mar 16h30-19h30 Mer 18h00-21h00 Jeu 16h30-19h30 Sam 16h00-18h30
246€ / an **	256€ / an **	246€ / an **	246€ / an **	256€ / an **	256€ / an **

COMPETITION GARÇONS (2013 et avant)

Groupe 2 (Pous/Benj/Min)	Groupe 3 (Min/Cad/Jun/Sen)
Lun 17h30-19h30 Mer 15h30-18h30 Ven 17h30-19h30	Lun 19h00-21h00 Mer 18h00-21h00 Ven 19h00-21h00
256€ / an **	

LOISIR JEUNES (2013 et avant)

Gym Filles G1 (Débutantes)	Gym Filles G2 (Intermédiaires)	Gym Filles G3 (Avancées)
Jeu 18h00-20h00	Mar 18h00-20h00	Mer 19h00-21h00
220€ / an *		

* : Licence assurance fédérale (50,26€) incluse

** : Licence assurance fédérale (50,26€) + participation tenue compétitive (5€) incluses

GYM ADULTES

Cotisation club : 21€ / mois

Renfo. Muscu., Cardio *	Fess. Abdos Cuisses (Agnès)	Gym+ (Christine)	Aérobic (Agnès)	Renfo. Muscu., Cardio *
Lundi 12h30-13h30	Lundi 19h-20h	Mardi 12h15-13h15	Mardi 19h-20h	Mercredi 12h30-13h30

Step (Agnès)	Gym+ (Christine)	Renforcement muscu. (Agnès)	Renfo. Muscu., Cardio *
Mercredi 19h-20h	Jeudi 12h15-13h15	Jeudi 19h-20h	Vendredi 12h30-13h30

* : à partir du 19 septembre 2022

GYM SENIORS : 60 ANS & +

Cotisation club : 21€ / mois

Pilates (Elodie)	Stretching (Elodie)	Gym Douce (Laetitia)	Gym Douce, Equilibre/Mémoire (Laetitia)	Pilates, Stretching, relaxation (Laetitia)	Yoga (Laetitia)
Mardi 9h30-10h30	Mardi 10h30-11h30	Mercredi 10h30-11h30	Jeudi 9h-10h	Jeudi 10h-11h	Vendredi 11h-12h