



GYMNASTIQUE CLUB BONDEVILLAIS



BODY COMBAT



SAISON 2022/2023

GYM ENFANTS - EVEIL GYM



GYM FORME - PILATES

CROSS TRAINING



ACTIVITÉS AQUATIQUES

INSCRIPTIONS

Samedi 3 septembre de 10h à 12h
Mercredi 7 septembre de 17h30 à 19h30
à la salle Henri Courtine (dojo)

PLANNING DES COURS *

* sous réserve d'un nombre suffisant d'adhérents par cours

GYM / DANSE / PILATES / BODY COMBAT / CROSS TRAINING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

	 11H00 12H00		 10H00 11H00
	 12H00 13H00		 11H00 12H00
	 17H00 18H00	 17H30 18H30	 17H30 18H30
 18H30 19H30	 18H00 19H00	 18H30 19H30	 18H30 19H30
	 19H15 20H15	 19H30 20H30	 19H30 20H30



Éveil Gym
3/5 ans



**Danse et Gym
rythmique**
9/12 ans



Body Combat
Arts martiaux
Cardio



Gym Forme
Sport Santé



**Gym
Seniors**
Bien vieillir



**Danse et Gym
rythmique**
5/8 ans



Cross Training
Rapide - Intense



**Chorégraphies
cultes**
Danse



Gym Pilates
Fondamental

NOUVEUX COURS

Body Combat

Se dépenser par l'initiation aux différents mouvements d'arts martiaux (coups de pied et de poing) en rythme incluant des exercices de renforcement musculaire. Activité intense qui nécessite une bonne condition physique.

AquaPILATES

Utilisation de la flottaison de l'eau pour libérer les tensions musculaires en fonction des pathologies. Travail des muscles des jambes et des bras en douceur. Détente, oxygénation du corps et apprentissage du lâcher prise par la présence de l'animateur dans l'eau.

AquaSLIM

Renforcement principalement du bas du corps (taille, cuisses, abdos, fessiers). C'est une pratique qui développe la force et l'endurance musculaire mais aussi le renforcement de la sangle abdominale pour un meilleur maintien du dos par les muscles.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

LUNDI

VENDREDI

 NOUVEAU 15H00 15H45	
 15H50 16H35	
 NOUVEAU 16H40 17H25	
 17H45 18H30	
 18H35 19H20	 18H45 19H30
 19H25 20H10	 19H30 20H15



AquaPILATES
Santé - Bien être



AquaSLIM
Affiner la silhouette



AquaFITNESS
Multi activités
Cardio



AquaPOWER
Intense
Savoir nager

TARIFS 2022/2023

GYM / DANSE / PILATES / BODY COMBAT / CROSS TRAINING

ENFANTS jusqu'à 12 ans	1 cours	116 €
ADULTES à partir de 13 ans	1 cours	130 €
	2 cours	210 €
SENIORS 65 ans et +	1 cours	90 €

ACTIVITÉS AQUATIQUES

	NDB/Le Houleme	Hors commune
1 COURS	183 €	200 €
2 COURS	263 €	280 €

FACILITÉS DE PAIEMENT

Payez votre inscription pour l'année en 3 fois, si vous le souhaitez.

Chèques vacances, Coupons Sport et Pass'76 acceptés.

Inscriptions possibles toute l'année* (tarifs dégressifs)

**en fonction des places disponibles*

REPRISE LE LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022
ESSAI GRATUIT



GYMNASTIQUE CLUB BONDEVILLAIS

Salle Henri Courtine (dojo)

Complexe sportif Marcel Sauvage - rue Victor Hugo

76960 NOTRE-DAME-DE-BONDEVILLE

contact@gymnastique-club-bondevillais.com

Tél : 06 31 15 27 51 - 06 88 12 15 91 (SMS à privilégier)

www.gymnastique-club-bondevillais.com



Gymnastique Club Bondevillais