



ACTIVITÉ Fitness/ Pilates (Adultes) – Saison 2023/2024 Gym Seniors

CRENEAUX ALPHA DYNAFIT :

Lundi soir : 18h à 19h Renforcement musculaire

19h à 20h Pilates

Mardi matin : 9h à 10h30 : 1 h Pilates + 30 mn Stretching

Jeudi soir : 18h à 19h Renforcement musculaire

19h à 20h Pilates

Vendredi matin : 9h à 10h30 : 1 h Pilates + 30 mn Stretching

LIEU : salle verte – SMA La Gardi

Le Cercle d'Or (Gym Seniors) a rejoint l'association Alpha :

Lundi matin : 10h30 à 11h30

Vendredi matin : 10h30 à 11h30

Tarif : 150 € la cotisation annuelle

Début des cours : 11 septembre 2023

Fin des cours : Fin juin 2024



TARIFS :

Formules Alpha Dynafit au choix :

LA SÉANCE D'1 HEURE A PARTIR DE 2,15 € !

→ 280 € cotisation annuelle pour un accès à toutes les séances du soir soit 140 heures

Ou 100 € par trimestre

Ou ticket à 5 € la séance d'une heure (carnet de 5)

→ 280 € cotisation annuelle pour un accès à toutes les séances du matin

Ou 100 € par trimestre

Ou ticket à 5 € la séance d'une heure (carnet de 5)

→ 340 € cotisation annuelle pour un accès à toutes les séances du matin et du soir

Inscription et règlement sur site www.alphaprovincesports.fr - section Gym/ Pilates –

Suivre le lien « [Inscriptions](#) » ou en scannant le QR code ici

Responsable de la section Alpha Dynafit : Magali Roubaud – magali.dynafit@free.fr

