



## ACTIVITÉS Fitness - Pilates (Adultes) – Gym Seniors Saison 2024 25

### CRÉNEAUX 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 : 155 € 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 € !

- 290 € cotisation annuelle pour un accès à toutes les séances du soir soit 136 heures  
Ou 100 € par trimestre  
Ou ticket à 5 € la séance d'une heure (carnet de 5)
  
- 290 € 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)
  
- 350 € cotisation annuelle pour un accès à toutes les séances du matin et du soir

Inscription et règlement sur site [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr) - section Gym/ Pilates –  
Suivre le lien [Inscriptions](#)

Responsable de la section Alpha Dynafit : Magali Roubaud – [magali.dynafit@free.fr](mailto:magali.dynafit@free.fr)