

DÉBUT DES COURS :

Lundi 7 septembre 2026



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

FIN DES COURS

Fin juin 2027



HORAIRES, ACTIVITÉS ET CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENT

ACTIVITÉ/ PRATIQUE	JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉS & PROGRAMME	LIEU
ALPHA DYNAFIT (soir)	LUNDI	18H00 - 19H00 19H00 - 20H00	Renforcement musculaire Pilates	SMA (Salle Verte)
	JEUDI	18H00 - 19H00 19H00 - 20H00	Renforcement musculaire Pilates	SMA (Salle Verte)
ALPHA DYNAFIT (Matin)	MARDI	09H00 - 10H30 10H30 - 11H30	Pilates Stretching	DOJO
	VENDREDI	09H00 - 10H30	1h Pilates + 30 mn Stretching	SMA (Salle Verte)
LE CERCLE D'OR (Gym Seniors)	LUNDI	10H30 - 11H30	Gymnastique adaptée aux seniors	DOJO
	VENDREDI	10H30 - 11H30	Gymnastique adaptée aux seniors	SMA (Salle Verte)

(Sous réserve de modifications ultérieures par ALPHA Provence Sports)

TARIFS DE LA COTISATION & FORMULES



ESSAI OFFERT AUX NOUVEAUX PRATIQUANTS !

FORMULE / SECTION	TARIF	DÉTAILS
FORMULE SOIR (Alpha Dynafit)	290 €	Accès à toutes les séances du soir (136 heures de cours) Ou ticket à 5 € la séance (carnet de 5)
FORMULE MATIN (Alpha Dynafit)	290 €	Accès à toutes les séances du matin Ou ticket à 5 € la séance (carnet de 5)
FORMULE PASS TOTAL (Alpha Dynafit)	350 €	Accès illimité à toutes les séances du matin et du soir
LE CERCLE D'OR (Gym Seniors)	155 €	Cotisation annuelle pour la section Gym Seniors

LIEU

Complexe Sportif de La Gardi
1120 Avenue Marius Joly - TRETS

CONTACT RESPONSABLE

Responsable Section
Alpha Dynafit

Magali Wellems
(magali.dynafit@gmail.com)

RENDEZ-VOUS SUR WWW.ALPHAPROVENCESPORTS.FR POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION EN LIGNE
(SECTION GYM / PILATES : SUIVRE LE LIEN « INSCRIPTIONS »)