

# St-Sav' Gym 2022-2023

## Enfants



*Eveil motricité pour les 3-5 ans*

*Move & Dance pour les 5-6½ ans*

*Hip hop & Dance pour les 7½-12 ans*

Tarif à l'année : 100€



## Adultes



*Flash : tonicité musculaire en 30 mn soutenues*

*Cardio HIIT : 50 mn tout en muscles et cardio*

HIIT = entraînement fractionné de haute intensité. Hommes et femmes.

*CAF : renforcement Cuisses-Abdos-Fessiers*

*Zumba : 2 cours dans la semaine*

*et aussi : Step - Cardio-renfo*

Tarif à l'année : 110€ – 100€ pour < 20 ans

*Stretching / Yoga* Tarif au cours : 3,50€ / 6€

Gym douce pour les actifs comme pour les retraités



Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				Renfo 10h40-11h	
Mauve = gym douce Rose = enfants Bleu = gym intense Encadré = nouveau cours		5-6½ ans	Move and Dance 15h10-16h	Stretching 11h-12h	
		3-5 ans	Eveil motricité 16h10-17h		
		7½-12 ans	Hip hop & Dance 17h-18h		
		Stretching 18h30-19h30			Flash 18h30-19h
Zen Stretch 1 (yoga) 18h30-19h45	Cardio HIIT 19h40-20h30		CAF 19h-19h45	Cardio-Renfo 19h05-20h05	
Zen Stretch 2 (Yoga) 20h-21h15		Step 20h30-21h30	Zumba Adultes 20h-20h55	Str. 20h05-20h35	

Les cours ont lieu à la salle socio-éducative (à l'arrière de la mairie de Saint-Savin), sauf jeudi matin

**Ajouter au prix des cours l'adhésion obligatoire à l'association : adulte 23€, < 20 ans 13€**

Conditions tarifaires pour membres d'une même famille, pour plusieurs cours par personne.

**Formules spéciales de prix :** Tarif spécial cours Flash / Formule 10 cours sans engagement à l'année

Contact [stsavgym@free.fr](mailto:stsavgym@free.fr) <http://stsavgym.free.fr/> Infos détaillées notre site