

GYMNASTIQUE

Durée des cours 1h

COURS DYNAMIQUE

LUNDI 12h15 (2)



MARDI 10h (3)

MARDI 18h (7)

MARDI 19h15 (7)

MERCREDI 19h (2)

JEUDI 19h30 (7)

VENDREDI 9h (3)

COURS MODERE

LUNDI 9h (3)

LUNDI 9h50 (3)

LUNDI 9h (2)

LUNDI 10h (2)

LUNDI 14h30 (6)

MARDI 9h (3)

MARDI 10h (1)

MARDI 14h30 (6)

VENDREDI 9h (2)

VENDREDI 10h (3)



COURS DOUX

MERCREDI 10h15 (6)

JEUDI 9h (5)

JEUDI 10h (5)



STRETCHING



MERCREDI 9h (6)

VENDREDI 18h30 (8)

GYM DANSEE

MERCREDI 20h00 (2)



LIEUX de PRATIQUE

- Centre Anne Frank -1-
- Centre Robert Buisson -2-
- Salle André Martin -3-
- Salle La Butte -4-
- Espace Picasso -5-
- Espace Vital -6-
- Gymnase Jean Vilar -7-
- Gymnase Marcel David -8-

AUTRES ACTIVITES

PILATES (1h)

MARDI 9h00 (1)

MERCREDI 9h00 (3)

MARDI 17h30 (4)

MARDI 18h30 (4)



YOGA (1h15)

LUNDI 18h45 (8)

MARDI 9h00 (8)

MARDI 17h30 (8)

MARDI 18h45 (8)

JEUDI 10h00 (8)

VENDREDI 9h00 (8)

VENDREDI 10h15 (8)



QI-GONG (1h)

JEUDI 18h15 (7)



ACTIVITES NAUTIQUES

STADE NAUTIQUE

Durée des cours 40 mn



NATATION

LUNDI 9h40
MERCREDI 20h
JEUDI 9h40

AQUA JOGGING

LUNDI 9h40
JEUDI 9h40



GYM dans l'EAU

LUNDI 9h45
MERCREDI 18h40
MERCREDI 19h20
MERCREDI 20h00
JEUDI 9h40
SAMEDI 9h20



ACTIVITES PLEIN AIR

MARCHE NORDIQUE (1h30)

MARDI 10h
JEUDI 10h



ACTI-MARCHE

LUNDI 10h30

MARCHE DOUCE

MARDI 14h à 17h



RANDONNEES

** AUTOMNE **

1/2 journée MARDI 12h - 19h
ou
Journée 7h30 - 19h



Groupes avec niveaux de dénivelé différents.



TARIFS SAISON 2019-2020

Licence Assurance Adulte 33 €

Licence Assurance (-18 ans) 27 €

GYMNASTIQUE

1er COURS 70 €

2ème COURS 54 €

ACTIVITES NAUTIQUES 80 €

YOGA 135 €

MARCHE DOUCE (Tarif trimestre) 15 €

ACTI MARCHE 70 €

MARCHE NORDIQUE, QI-GONG 110 €

RANDONNEES (Tarif trimestre) 100 €

GYM DANSEE, PILATES, STRETCHING 80 €

Tarifs annuels de septembre à juin hors vacances scolaires.

Les tarifs des activités sont majorés de 5 € pour les non résidents Echirolles (sauf randonnées)

Toutes les activités sont encadrées par une équipe de professionnels diplômés.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VERCORS ECHIROLLES

3 RUE DE LA LIBERTE 38130 ECHIROLLES

Tel: 04 76 40 34 96

Mail: gvechirolles@orange.fr

Site: www.sport-sante.fr

Permanences (hors vacances scolaires)

LUNDI DE 15H à 18H