

# GYMNASTIQUE

## COURS DYNAMIQUE 1h

- MARDI 10h00 (3)
- MARDI 18h00 (7)
- MARDI 19h15 (7)
- MERCREDI 19h00 (2)
- JEUDI 19h30 (7)
- VENDREDI 9h00 (3)



## COURS MODERE 1h

- LUNDI 9h00 (3)
- LUNDI 9h50 (3)
- LUNDI 9h00 (2)
- LUNDI 10h00 (2)
- LUNDI 15h00 (6)
- MARDI 9h00 (3)
- MARDI 10h00 (1)
- MARDI 14h30 (6)
- VENDREDI 10h00 (3)



## COURS DOUX 1h

- MERCREDI 10h15 (6)
- JEUDI 9h00 (5)
- JEUDI 10h00 (5)

## LIEUX de PRATIQUE

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

# AUTRES ACTIVITES

## PILATES 1h

- MARDI 9h00 (1)
- MARDI 18h30 (4)
- MERCREDI 9h00 (3)



## CARDIO-PILATES 1h

- LUNDI 12h15 (2)

## CROSS-TRAINING 1h

- JEUDI 20H15 (8)



## STRETCHING 1h

- MERCREDI 9h00 (6)
- VENDREDI 18h30 (8)



## ZUMBA

- MERCREDI 20h00 (2)

# ACTIVITES ZEN

## QI-GONG 1h

- JEUDI 18h15 (7)



## YOGA 1h15

- LUNDI 18h45 (8)
- MARDI 9h00 (8)
- MARDI 17h30 (8)
- MARDI 18h45 (8)
- JEUDI 10h00 (8)
- VENDREDI 9h00 (8)
- VENDREDI 10h15 (8)



# ACTIVITES NAUTIQUES

STADE NAUTIQUE  
9 Rue Fernand Pelloutier

Durée des cours : 40 mn

## NATATION



LUNDI	9h40
MERCREDI	20h00
JEUDI	9h40

## AQUA-JOGGING

LUNDI	9h40
JEUDI	9h40



## GYM dans l'EAU

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



# ACTIVITES EXTERIEURES

## MARCHE NORDIQUE 1h30

MARDI	10h00
JEUDI	10h00



## ACTI-MARCHE 1h



LUNDI	10h30
-------	-------

## MARCHE DOUCE 2h

MARDI	14h00
-------	-------



# TARIFS SAISON 2020-2021

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 €
PILATES ; CARDIO-PILATES		80 €
ZUMBA ; STRETCHING		80 €
CROSS-TRAINING		100 €

Les tarifs des activités pour les non-résidents Echirollois sont à majorer de 5 € (sauf marche-douce)

Tarifs annuels de septembre à juin hors vacances scolaires.

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

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VERCORS ECHIROLLES

3 RUE DE LA LIBERTE 38130 ECHIROLLES  
04 76 40 34 96  
gvechirolles@orange.fr  
www.sport-sante.fr

PERMANENCE (hors vacances scolaires) :

- En septembre (à partir du 7) LUNDI 14h00 → 19h00  
JEUDI 17h00 → 20h00
- A partir du 1er octobre UNIQUEMENT le LUNDI  
16h00 → 18h00

# ACTIVITES NAUTIQUES

STADE NAUTIQUE  
9 Rue Fernand Pelloutier

Durée des cours : 40 mn

## NATATION



LUNDI	9h40
MERCREDI	20h00
JEUDI	9h40

## AQUA-JOGGING

LUNDI	9h40
JEUDI	9h40



## GYM dans l'EAU

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



# ACTIVITES EXTERIEURES

## MARCHE NORDIQUE 1h30

MARDI	10h00
JEUDI	10h00



## ACTI-MARCHE 1h



LUNDI	10h30
-------	-------

## MARCHE DOUCE 2h

MARDI	14h00
-------	-------



# TARIFS SAISON 2020-2021

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 €
PILATES ; CARDIO-PILATES		80 €
ZUMBA ; STRETCHING		80 €
CROSS-TRAINING		100 €

Les tarifs des activités pour les non-résidents Echirollois sont à majorer de 5 € (sauf marche-douce)

Tarifs annuels de septembre à juin hors vacances scolaires.

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

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VERCORS ECHIROLLES

3 RUE DE LA LIBERTE 38130 ECHIROLLES  
04 76 40 34 96  
gvechirolles@orange.fr  
www.sport-sante.fr

PERMANENCE (hors vacances scolaires) :

- En septembre (à partir du 7) LUNDI 14h00 → 19h00  
JEUDI 17h00 → 20h00
- A partir du 1er octobre UNIQUEMENT le LUNDI  
16h00 → 18h00

# GYMNASTIQUE

## COURS DYNAMIQUE 1h

- MARDI 10h00 (3)
- MARDI 18h00 (7)
- MARDI 19h15 (7)
- MERCREDI 19h00 (2)
- JEUDI 19h30 (7)
- VENDREDI 9h00 (3)



## COURS MODERE 1h

- LUNDI 9h00 (3)
- LUNDI 9h50 (3)
- LUNDI 9h00 (2)
- LUNDI 10h00 (2)
- LUNDI 15h00 (6)
- MARDI 9h00 (3)
- MARDI 10h00 (1)
- MARDI 14h30 (6)
- VENDREDI 10h00 (3)



## COURS DOUX 1h

- MERCREDI 10h15 (6)
- JEUDI 9h00 (5)
- JEUDI 10h00 (5)

## LIEUX de PRATIQUE

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

# AUTRES ACTIVITES

## PILATES 1h

- MARDI 9h00 (1)
- MARDI 18h30 (4)
- MERCREDI 9h00 (3)



## CARDIO-PILATES 1h

- LUNDI 12h15 (2)

## CROSS-TRAINING 1h

- JEUDI 20H15 (8)



## STRETCHING 1h

- MERCREDI 9h00 (6)
- VENDREDI 18h30 (8)



## ZUMBA

- MERCREDI 20h00 (2)

# ACTIVITES ZEN

## QI-GONG 1h

- JEUDI 18h15 (7)



## YOGA 1h15

- LUNDI 18h45 (8)
- MARDI 9h00 (8)
- MARDI 17h30 (8)
- MARDI 18h45 (8)
- JEUDI 10h00 (8)
- VENDREDI 9h00 (8)
- VENDREDI 10h15 (8)

