

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 DOUX 1h

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

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)

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)

