

COTISATION ANNUELLE 2017/18

GYM EN SALLE

Fitness : Lia, Hilo, Step, Zumba, Cardio Attack, Combat, Pilates, TBC...

- 1 cours / semaine **Gym Fitness:** 80 €
- 1 cours / semaine **Zumba :** 82 €
- 2 cours / semaine **Fitness / Zumba :** 145 €
- Forfait : 3 cours et plus / semaine **Fitness, Zumba :** 185 €

Dynamic Running :

- 1 cours / semaine : 80 €

Gym Aquatique :

- 1 cours / semaine : 125 €

Enfants et Ados :

- Gym Rythmique, Zumba et Expression Corporelle : 98 €

Les chèques « Pass Loisirs » et « Pass'Sport » sont acceptés.
Un certificat médical est obligatoire à l'inscription.

Public Concerné

- **Gym en salle :** Fitness, Zumba, Cardio Attack-Combat, TBC, Step, Lia, Hilo, Pilates,... : Adultes et Ados.
- **Gym Rythmique / Zumba :** Enfants de 3 à 16 ans
- **Gym Aquatique :** Adultes et Ados

Lieux

- **Gym en salle et Zumba**
 - Salle Polyvalente Charles PEGUY au bois du Parc à NDG
 - Salle Normandie, place Normandie à NDG
- **Gym Aquatique**
 - Centre de Natation Alain Guilloit de NDG



Crédits images Fotolia.com

Renseignements

06 09 79 69 64 / 02 35 39 03 38 / 02 35 38 67 30

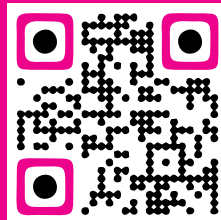
Email : marie.bastiege@orange.fr

Email : sylvie.poustier@gmail.com

www.dynamicgymclub.net

Facebook : Dgc Gravenchon

Flashez avec votre mobile
et retrouvez-nous sur le web



Dynamic Gym Club



LES PROFESSEURS
SONT DIPLÔMÉS D'ÉTAT.



Conception / Impression : AUTRECOM 0962 27 74 34

Dynamic Gym Club



2017/18

PLANNING AQUAGYM

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				11h15 à 12h Aquagym Antoine
12h15 à 13h Aquagym Armelle			12h15 à 13h Aquagym Amélie	
13h à 13h45 Aquagym Armelle			13h à 13h45 Aquagym Amélie	
	18h45 à 19h30 Aquagym Amélie	19h15 à 20h Aquagym Armelle		
19h15 à 20h Circuit Aquabike Amélie	19h30 à 20h15 Circuit Aquabike Amélie	20h à 20h45 Aquagym Armelle		

LIA / HILO : déplacement en rythme sur des enchaînements chorégraphiés.

Step : discipline très intéressante au niveau de l'amélioration de la coordination, de l'endurance aérobie et du travail musculaire.

Zumba : programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.

Pilates / Stretch / Pil' / Mobility's : méthode basée sur la respiration, les mobilisations articulaires, la musculation, la concentration (abdos, fessiers, dorsaux sont sollicités)

TBC : Total Body Conditionning

Cardio Attack (combat) : se défouler et brûler un maximum de calories.

 Dans cette couleur, les cours dispensés à la salle Normandie de NDG

 Dans cette couleur, cours dispensés à la Salle Peggy

 Dans cette couleur, cours dispensés à la Salle Terray

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h à 10h Gym d'entretien Nathalie	9h à 10h LIA / Step Nathalie		9h15 à 10h15 LIA / Step Renfo Simon	9h à 10h Gym d'entretien Nathalie	10h à 11h Nouveau Dynamic Running <i>Running en extérieur</i> Simon
10h à 11h Pilates Nathalie		14h à 17h Gym Rythmique Enfants 14h à 15h 7 à 8 ans 15h à 16h 5 à 6 ans 16h à 17h 3 à 4 ans Nathalie	10h20 à 11h20 Nouveau Stretch Pil'mobility's Simon		11h15 à 12h15 Zumba Anthony
18h à 19h LIA / Step Simon	16h45 à 17h45 Gym Rythmique Expression Corporelle Enfants de 8 à 9 ans Nathalie	16h15 à 17h15 Gym Rythmique Zumba Enfants de 10 à 12 ans Salle Terray Florian		18h15 à 19h15 Step Samy	18h15 à 19h15 Zumba Anthony
18h15 à 19h15 Zumba Anne-Laure	19h15 à 20h15 Nouveau Hiit (cardio renfo) Anne-Laure	18h à 19h Gym d'entretien Nathalie	17h30 à 18h30 Gym Rythmique Zumba Enfants de 12 à 14 ans Florian	18h à 19h Gym d'entretien Nathalie	19h15 à 20h15 Cardio Attack (combat) Samy
19h à 20h Cardio Attack (combat) Simon	19h à 20h Zumba Anne-Laure	18h30 à 19h30 Gym Rythmique Zumba ADOS Florian	19h à 20h Pilates Nathalie	19h15 à 20h15 Cardio Attack (combat) Simon	
20h à 21h Nouveau Stretch Pil'mobility's Simon	20h à 20h45 TBC Anne-Laure	19h30 à 20h30 Nouveau LIA-HILO / STEP Florian			

STEP
AQUAGYM
FITNESS
ZUMBA
CARDIO ATTACK - COMBAT
GYM RYTHMIQUE
Inscriptions possibles pendant les cours



PLANNING FITNESS

Dynamic Gym Club

