

# PROGRAMME TONIC GYM VEIGY SAISON 2021-2022

## Programme enfants

### Gym Danse

Avec Olivia

A partir de 6 ans.

Chorégraphie alliant mouvements de danse/aérobic et de gymnastique.  
Tarifs : 150€ pour les habitants de Veigy / 170€ pour les extérieurs

Cours 6-8 ans (2013 à 2015) Mercredi 17h15-18h15

Cours 9-11 ans (2010-2012) Mercredi 18h15-19h15

### Hip-Hop Enfants

Avec Olivia

Pour enfants et adolescents  
A partir de 4 ans  
Tout niveau

Tarifs : 150€ pour les habitants de Veigy / 170€ pour les extérieurs

Cours 4-5 ans (2016-2017) Mercredi 15h30-16h15

Cours 6-7 ans (2014-2015) Lundi 16h50-17h45

Cours 7-8 ans (2013-2014) Mercredi 16h15-17h15

Cours 9-10 ans (2011-2012) Lundi 17h45-18h45

Cours Ado (2008-2010) Lundi 18h45-19h45

### Hip-Hop Adultes

Avec Johanna

A partir de 14 ans - Tout niveau

Tarifs : 150€ pour les habitants de Veigy / 170€ pour les extérieurs

Lundi 19h45-21h15

### Zumba

Avec Valérie

A partir de 14 ans

Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy / 150€ pour les extérieurs

Mardi 19h30-20h30

Jeudi 19h00-20h00

### Renforcement Musculaire

Avec Salomé

A partir de 16 ans

Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy / 150€ pour les extérieurs

Mercredi 19h30-20h15

### Gym Douce

Avec Jean-Yves

Cours de gym sans cardio, idéal pour seniors

Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy / 150€ pour les extérieurs

Lundi 10h30-11h30

### Stretching

Avec Jean-Yves

Etirements musculaires pour adultes

Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy / 150€ pour les extérieurs

Jeudi 14h15-15h15

### Gym Seniors +

Avec Jean-Yves

Gym adaptée aux seniors avec mobilité réduite

Tarifs : 130€ pour les habitants de Veigy / 150€ pour les extérieurs

Lundi 11h30-12h30

## Programme adultes