

# PROGRAMME TONIC GYM VEIGY SAISON 2022-2023

## Programme Hip-Hop

### Hip-Hop enfants avec Stéphane

A partir de 4 ans.  
Cours 4-5 ans (2017-2018) Mercredi 14h00-14h45  
Cours 6-7 ans (2015-2016) Mercredi 15h00-16h00  
Cours 8-9 ans (2013-2014) Mercredi 16h00-17h00  
Cours 10-12 ans (2010-2012) Mercredi 17h00-18h00

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

### Hip-Hop ados et adultes avec Johanna

A partir de 13 ans.  
Cours 13-15 ans (2007-2009) Lundi 18h30-19h30  
Cours Adultes (A partir de 2006) Lundi 19h30-20h30

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

### Zumba

Avec Valérie

A partir de 14 ans  
Mardi 19h30-20h30  
Jeudi 19h00-20h00

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

### Renforcement Musculaire

Avec Salomé

A partir de 16 ans  
Mercredi 19h30-20h15

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

### Gym Douce

Avec Jean-Yves

Cours de gym sans cardio, idéal pour seniors  
Lundi 10h00-11h00

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

### Stretching

Avec Jean-Yves

Etirements musculaires pour adultes  
Jeudi 14h15-15h15

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

### Gym Seniors +

Avec Jean-Yves

Gym adaptée aux seniors avec mobilité réduite  
Lundi 11h00-12h00

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

Les inscriptions se feront lors du forum des associations le samedi 3 septembre de 9h à 13h et lors de la première semaine de cours sous réserve de places disponibles.

Pas d'inscription cet été par email.

L'inscription est validée à réception du paiement. Un cours d'essai possible. Le règlement se fait en liquide ou par chèque.

Pour les réinscriptions déjà enregistrées, merci de régler votre inscription au forum des associations ou lors de la première semaine de cours. Sans règlement, la place sera libérée pour une nouvelle inscription.

**Début des cours la semaine du 12 septembre à la salle de danse du Damier.**

Pour toute demande de renseignement, merci d'envoyer un email à [tonicgymveigy@gmail.com](mailto:tonicgymveigy@gmail.com) à partir du 15 aout.