



INFORMATIONS

- Les cours ont lieu dans les salles situées en rez-de-chaussée intermédiaire du Centre Laurent Bonneval (CLB).
- Pas de cours pendant les congés scolaires et le pont de l'Ascension.
- Fin des cours le vendredi 30 juin 2020.
- Inscrivez-vous à la **Newsletter**, sur le site de l'AGYD, puis confirmez le mail qui vous sera retourné. Vous recevrez ainsi automatiquement les messages signalant la parution d'un nouvel article.
- La première semaine de Juillet 2020 sera réservée au méli-mélo de l'Agyd (cours de découverte gratuits et ouverts à tous)

INSCRIPTIONS

- Au Forum des Associations le samedi 7 Septembre 2019 - CLB - 14h / 18h
- Et tout au long de l'année en contactant la Présidente.
- **RAPPEL :**
L'AGYD accepte les chèques-vacances.



Association Gymnastique et Yoga Désidérienne
Agréée Jeunesse et Sport

Siège social : Mairie 69370 Saint-Didier-au-Mont-d'Or
Tél. 04 78 35 85 25

Impression / Création : 3D Imprimerie (04 78 91 31 12)



Association Gymnastique
et Yoga Désidérienne

2019 2020



REPRISE
le lundi 9 SEPTEMBRE 2019

Présidente : Véronique Roubi - 06 60 03 52 04
www.agyd.fr contact@agyd.fr

Tarifs 2019-2020

COTISATION (obligatoire)			
Adultes		Eveil/famille	
St-Didier	10€	St-Didier	10€
Extérieur	30€	Extérieur	20€

MODULE GYMNASTIQUE (15 cours dans la semaine)			
Accès libre dans la limite de 25 personnes par cours	Gym d'entretien	Horaire libre	150€
	Gym douce		
	Etirements		

MODULE PILATES - FLEXIBILITÉ (7 cours dans la semaine)		
Horaire fixe limité à 18 inscrits par cours	1 cours par semaine	140€

MODULE YOGA (7 cours dans la semaine)		
Horaire fixe limité à 18 inscrits par cours	1 cours par semaine	200€

MODULE ÉVEIL DE L'ENFANT (3 cours dans la semaine)		
Horaire fixe NB : le cours des 2-3 ans maintenu si au moins 10 inscrits	1 cours par semaine	120€

FORAITS Adultes		FORAITS Eveil famille	
Remise de 40€ pour 1 cotisation + 2 modules	Remise de 80€ pour 1 cotisation + 3 modules	Remise de 25€ pour 1 cotisation + 2 enfants	Remise de 50€ pour 1 cotisation + 3 enfants

Les professeurs :



Christelle Beltrami	06 22 60 32 32
Katia Bizdikian	06 62 34 28 28
Denise Cahen	04 78 08 51 28
Elisabeth Carret	06 98 42 13 60
Véronique Gagnieur	06 86 11 64 16
Nathanaëlle Gobillot	06 88 80 65 28
Jacqueline Mélis	06 73 38 71 24
Lucas Pras	07 81 20 89 68
Marielle Robelet	06 20 03 53 63

Planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM D'ENTRETIEN	Nathanaëlle 12h15 - 13h15	Jacqueline 12h30 - 13h30 Katia 18h15 - 19h15(*) 19h20 - 20h20 Elisabeth 9h00 - 10h00 10h00 - 11h00	Katia 18h30 - 20h00	Jacqueline 11h00 - 12h00	Elisabeth 10h00 - 11h00 Katia 18h30 - 19h30 (*) (2)
GYM DOUCE	Nathanaëlle 9h00 - 10h00 11h00 - 12h00				Elisabeth 11h00 - 12h00
ÉTIREMENTS		Jacqueline 11h20 - 12h20(1)		Jacqueline 12h15 - 13h15(1)	
PILATES	Nathanaëlle 10h00 - 11h00	Lucas 12h15 - 13h15		Christelle 8h30 - 9h30 9h30 - 10h30	Nathanaëlle (2) 12h30 - 13h30 Niveau 2 13h30 - 14h30 Niveau 1
FLEXIBILITÉ		Lucas 11h15 - 12h15			
YOGA	Véronique (2) 15h15 - 16h30 17h15 - 18h30 18h45 - 20h00		Denise 12h15 - 13h30 19h35 - 20h50 (1)	Véronique 12h15 - 13h30 (2)	
ÉVEIL DE L'ENFANT			Marielle 9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00		

Tous les cours sont en salle de gym sauf mention
 2 ans (2017)
 3-4 ans (2016-2015)
 5-6 ans (2014-2013)
 Si plus de 10 inscrits
 (1) Salle Tatami
 (2) Salle de danse
 (*) Renforcement du dos

L'AGYD vous propose :

GYMNASTIQUE

15 cours du plus doux au plus dynamique, assurés par des professeurs diplômés.

PILATES - FLEXIBILITÉ

7 cours assurés par 3 professeurs certifiés.

Méthodes douces pour solliciter les muscles profonds et posturaux, et pour améliorer la flexibilité articulaire.

YOGA

6 cours assurés par des professeurs qualifiés suivant les préceptes du Hatha Yoga et du Yoga de l'énergie.

ÉVEIL de l'ENFANT

Marielle, professeur diplômée pour les petits de 2 à 6 ans, propose 3 cours dont les objectifs sont de :

- mobiliser et développer leurs capacités motrices et sensorielles
- leur permettre d'exprimer et maîtriser leurs émotions
- construire leur relation avec les autres.