

# CSP GYM : Sport et convivialité

Gymnastique adultes (renforcement musculaire, cardio training, fitness step, fitball, gliding , LIA, body zen (pilates, stretching, yoga). Cours pour les séniors : mémoire, agilité, souplesse.  
Tous nos cours ont lieu au gymnase sauf mention contraire.

## Enfants :

- Multi - activités, éveil corporel
- 3 - 5 ans (scolarisés en maternelle) mercredi 17h15

## Adultes :

lundi 18h30 ; mardi 9h et 20h30 ; mercredi 20h ; vendredi 9h

- Stretching : jeudi 16h30 au dojo
- Body zen : jeudi 20h

## Séniors :

- gym autonomie: mardi 10h30 à la salle polyvalente
- acti'gym : jeudi 15h30 au dojo.

**Tarifs pour l'année :** 1h : 115€ ; 2h : 155€ ; 3h : 190€ ; 4h et plus : 220€ Nous acceptons les inscriptions à tout moment de la saison ; tarif dégressif au trimestre. Deux essais gratuits.

**Renseignements :** au forum des associations, aux cours et par téléphone :

Contact

**Mme Leroux :** 06 64 03 12 04,

**Mme Lartaux :** 06 33 76 67 63,

**Mme Eude :** 06 86 00 68 65

**E-mail :** [cspgym95480@laposte.net](mailto:cspgym95480@laposte.net)

**Page Facebook :** CSP GYM Volontaire Pierrelaye