

# **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

Page Facebook: CSP GYM Volontaire Pierrelaye