

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