



ANNÉE SPORTIVE 2021 - 2022

PLANNING DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30-10H30 STRETCHING POSTURAL <i>avec Valérie⁽²⁾</i>	9H15-10H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>	9H00-10H00 PILATES <i>Avec Nathalie⁽¹⁾</i>		9H00-10H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Avec Nathalie⁽¹⁾</i>
	10H15-11H15 GYM BIEN-ÊTRE <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>			10H30-11H30 GYM BIEN-ÊTRE <i>Avec Nathalie⁽²⁾</i>
	13H45-15H45 RANDONNÉE			
	18H15-19H15 PILATES <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>		19H00-20H00 PILATES <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>	
	19H15-20H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>		20H00-21H00 POUND <i>Avec Elodie⁽¹⁾</i>	

(1) LA QUEUE-LEZ-YVELINES La Bonnette ■ (2) GARANCIERES La Remise

TARIF ANNUEL

- 1h/sem : 125€ ■ 2h/sem : 215€ ■ Forfait illimité : 265€
- Supplément commune hors USY* : 10€
 (* Communes USY : Garancières, Boissy, Millemont, Grosrouvre, Galluis, La Queue-lez-Yvelines)
- Randonnée : 10€
- + licence fédéral pour les cours de gym : 35€

RENSEIGNEMENTS

usygymss@gmail.com

Pour les cours de GYM, un certificat médical est obligatoire.
 Le matériel est fourni.
 Il faut se munir de chaussures de sport propres et d'un tapis.

Retrouvez-nous sur : <https://club.sportspourtous.org/usy-gymss78>