

**REPRISE DES SÉANCES  
DE GYM et DANSE :**  
Lundi 9 septembre 2019

**REPRISE DES RANDONNÉES :**  
Jeudi 19 Septembre 2019  
**LES DATES À NOTER :**

Journée des Associations  
à St Saturnin les Avignon :

Dimanche 8 Septembre 2019 de 8 h à 15 h

Assemblée générale Annuelle :  
Salle Jean Mounition - Oustau St Saturnin

Vendredi 15 Novembre 2019 à 18 h 30



**Activité Randonnée Pédestre**

Trois jeudi par mois  
en ½ journée ou en journée entière,  
selon planning.

Participation gratuite pour  
les adhérent(e)s Gym ou Danse

Activité Randonnée seule  
Adhésion forfaitaire de 30 € + Licence FFEPGV 27 €

**LES TARIFS DE LA SAISON  
2019-2020 :**

Nous nous efforçons d'offrir à tout(e) pratiquant(e)  
des séances d'activité physique à des prix abordables  
tout en assurant la pérennité des emplois  
de nos animatrices et professeurs.

Tarifs Gymnastique :

1 cours par semaine 108 euros / an ( ou 3\*36€ )  
2 cours par semaine 144 euros / an ( ou 3\*48€ )

Tarifs Danse :

1 cours par semaine 126 euros / an ( ou 3\*42€ )  
2 cours par semaine 165 euros / an ( ou 3\*55€ )

Tarifs 1 cours de Gym +1 cours de danse / semaine:  
Forfait de 165 euros / an ( ou 3\*55 € )

Forfait Activités illimités Gym et danse :  
201 euros / an ( ou 3\*67€ )

+

Licence fédérale annuelle GV 2019/2020: 27 euros

Adhésion annuelle  
Facilité de paiement possible en 3 fois  
par 3 chèques encaissés à chaque  
début de trimestre ( Octobre, Janvier et Avril )

Pour un paiement en Espèces , le règlement intégral de  
l'année est demandé lors de l'inscription

**Conditions de Participation**  
**Les 2 premières séances sont offertes!!**

À compter de la 3<sup>ème</sup> séance vous devrez valider votre  
adhésion par la fourniture de la fiche d'adhésion,  
du paiement (possible en 3 fois par 3 chèques bancaires)  
Et du certificat médical ou questionnaire santé.

Cette adhésion sera définitive et non remboursable

Toute personne ne respectant pas ces règles ne pourra être  
admise aux séances de gym ou de danse



**Gym & Danse**  
**St Sat**  
Association  
Li Gaiardeto Gv

*Association Loi 1901 de Gymnastique Volontaire*  
65, impasse du plantier  
84450 ST Saturnin Les Avignon



**Où pratiquer**

Les séances en salle ont lieu pour les activités de gym  
dans la salle Bayard ( derrière l'école maternelle ) et  
pour les activités de danse dans la salle de la Pastou-  
relle à St Saturnin Les Avignon

**Nous contacter**

Par téléphone :  
**07.81.80.77.49**  
ou par mail :

**Gym.stsat@gmail.com**

Consultez également la page facebook  
de notre association

**[www.facebook.com/gymdansestsaturnin/](http://www.facebook.com/gymdansestsaturnin/)**



## Description des activités en salle

**Gym Forme** : séances dynamiques en musique, incluant du cardio, du renforcement musculaire avec divers équipements, de l'habileté motrice et du stretching. C'est la séance Sport Santé .

**Gym Body Zen** : Le Body Zen s'inspire des gym douces du monde (Pilates, Yoga, Taïchi, ...) et de la Gymnastique suédoise, les exercices étant réalisés et enchainés en musique avec fluidité dans les mouvements.

**Gym Entretien** : séances basées sur un renforcement des muscles profonds - abdos, lombaires, périnée - et des muscles dorsaux, avec étirements et assouplissements. Ces séances ont aussi pour objectif d'améliorer l'équilibre, de maintenir la densité osseuse, de renforcer le tonus musculaire et d'entretenir la mobilité des articulations

**Danse en ligne** : séances se pratiquant sur des rythmes de rock, madison, salsa, cha—cha sur des chorégraphies précises en ligne et sans partenaire sur fond de mélodies latines et internationales.

**Danse en couple** : séances se pratiquant en couple qui regroupent les danses standards rock ,valse, tango et les danses latines cha – cha, rumba, salsa.

## Randonnée Pédestre

Randonnée pédestre de proximité accessible à tout(e) adhérent(e) (10 km maximum et dénivelé de  $\pm$  300 m), 3 fois par mois le Jeudi après-midi ou le jeudi toute la journée avec Jean luc selon planning. Départ du parking de Vedène Place des Petits Ponts 13h30 pour la 1/2 journée et 9h30 pour la journée.

## Certificat Médical

Pour toutes ces activités, un **Certificat Médical Annuel** de non-contre indication est obligatoire et une participation régulière est nécessaire pour ne pas freiner le groupe dans la progression des apprentissages.

 <b>St Saturnin - Activités Gymnastique</b> <b>Salle Bayard</b> 			
<b>Lundi</b>	17h30 - 18h30	Body Zen	Dominique
	18h30 - 19h30	Gym Forme	Dominique
<b>Mercredi</b>	9h00 - 10h00	Gym Entretien	Sylvie
	10h15 - 11h15	Body zen	Dominique
<b>Jeudi</b>	19h00 - 20h00	Gym Forme	Dominique
<b>Vendredi</b>	10h30 - 11h30	Gym Entretien	Sylvie

 <b>St Saturnin - Activités Danse</b> <b>Salle La Pastourelle</b> 			
<b>Lundi</b>	18h30 - 19h30	Danse en ligne	Frédéric
	19h30 - 20h30	Danse en couple	Frédéric
<b>Mercredi</b>	18h30 - 19h30	Danse en ligne	Véronik
	19h30 - 20h30	Danse en couple	Véronik

 <b>St Saturnin - Activité Randonnée</b> 			
<b>Jeudi</b>	A partir de 13h30	Balades et Randos	Jean – Luc

## Les 2 premiers cours d'essai sont offerts

**Des modifications à ce programme pourront être apportées en fonction d'impératifs extérieurs (utilisation exceptionnelle de la salle par la mairie, jours fériés, etc.) ou d'une adaptation des séances par les animatrices.**

**Maintien des différents cours en fonction de l'effectif des participants d'au moins 12 personnes.**