

Inscriptions

au Centre « Gilbert JANSEM »
54 rue Croix St Joseph - 57155 MARLY

*dimanche 1 septembre 2024
de 10h00 à 17h00 - au NEC*

*Jeudi 5 septembre 2024
de 15h00 à 18h00
salle 45 entrée B (totem bleu)*

et durant tous les cours

*Tarif unique à l'année (possibilité de payer en deux fois),
hors vacances scolaires, non récupérable en cas d'absence.*

*Certificat médical uniquement pour le cours de
gym douce sénior.*

Tarif à l'année

Carte de membre	10 €
Licence FF « Sports pour Tous » obligatoire	30 €
Cours d'une heure par semaine	70 €
Cours d'une heure de Pilates par semaine	110 €
Cours de plusieurs heures par semaine dans toutes les activités <i>sauf Pilates</i>	140 €
Cours de plusieurs heures par semaine dans toutes les activités <i>avec Pilates</i>	200 €



Contact : www.marlygym.fr

facebook

Informations aux heures de cours

Ne pas jeter sur la voie publique

MARLY GYM

2024-2025

Cross Gym
Body sculpt
Abdo-fessiers
Stretching
Gym douce
Gym douce Sénior

Body barre / Body fit

F.A.C

Zumba

Pilates (places limitées)

Fitness / Pump

Cardio

Choré tonique

POUR TOUS

Par des animatrices
et animateur sportifs

*Reprise des cours
le 9 septembre 2024*

Marie-Paule PIERREFEU-MARAIS
Présidente de Marly Gym

Centre « Gilbert JANSEM » MARLY

Salle des Fêtes Entrée D - Totem noir

GYM DOUCE SENIOR

animateur : JORIS

Lundi 14h15 - 15h15

ABDO-FESSIERS

animatrice : CELINE

Lundi 9h15 - 10h15

STRETCHING

animatrice : CELINE

Lundi 10h30 - 11h30
Vendredi 9h15 - 10h15

ZUMBA

animatrice : AGATHE

Lundi 19h30 - 20h30

FITNESS

animateur : JORIS

Mardi *Renfo Aéro* 9h15 - 10h15
Pump 10h30 - 11h30

GYM DOUCE

animatrice : CÉLINE

Vendredi 10h30 - 11h30

GYM DOUCE / PILATES

animatrice : JACQUELINE

Mardi *gym douce* 14h15 - 15h15
Pilates niveaux 1 et 2 15h30 - 16h30

	14h15 à 15h15 GYM DOUCE SENIOR	14h15 à 15h15 GYM DOUCE	
	18h30 à 19h30 FAC	15h30 à 16h30 PILATES	
	19h35 à 20h35 BODY BARRE	17h30 à 18h15 PILATES	18h00 à 19h00 BODY FIT
	19h30 à 20h30 ZUMBA	18h30 à 19h15 PILATES	19h05 à 20h05 CROSS GYM
		19h30 à 20h15 PILATES	

LUNDI	9h15 à 10h15 ABDO FESSIERS	MARDI	9h15 à 10h15 RENFO AERO	JEUDI	9h15 à 10h15 PILATES	VENREDI	9h15 à 10h15 STRETCHING
	10h30 à 11h30 STRETCHING		10h30 à 11h30 PUMP		10h30 à 11h30 CHORÉ TONIQUE		10h30 à 11h30 GYM DOUCE

HORAIRES DES COURS DE LA SEMAINE

S. des Fêtes Entrée D - Totem noir

CHORÉTONIQUE

animatrice : CÉLINE

Jeudi 10h30 - 11h30

SALLE 26 Entrée E - Totem rouge

PILATES

animatrice : JACQUELINE

Mardi *niveau 2* 17h30 - 18h15
niveau 4 18h30 - 19h15
niveau 1 19h30 - 20h15

SALLE 34 Entrée C - Totem vert

BODY BARRE/F.A.C.

animatrice : KARINE

Lundi *F.A.C.* 18h30 - 19h30
Body barre 19h35 - 20h35

PILATES

animatrice : JACQUELINE

Jeudi *niveau 4* 9h15 - 10h15

SALLE 35 Entrée C - Totem vert

BODY FIT / CROSS GYM

animatrice : KARINE

Jeudi *Body Fit* 18h00 - 19h00
Cross Gym 19h05 - 20h05