

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « LOISIRS ET DETENTE » DE SAINT-DOULCHARD
SAISON 2022 – 2023

Centre de Loisirs
Chemin des Petites Plantes 18230 SAINT DOULCHARD
Site internet : <https://www.agv-saintdoulchard.fr>

Mireille DELVAL (Présidente) 06.85.32.41.41
Chantal LE BOCEY (secrétaire) 06.86.94.29.61
Dominique MARTIN (Trésorière) 06.18.18.20.26
Claudette BERNAT (Trésorière adjointe) 06 83 08 58 97

Note d'information - Année 2022 - 2023

Les cours sont exclusivement réservés aux adultes. Nous vous rappelons que votre dossier d'inscription COMPLET doit être déposé aux dates figurant sur "le bulletin d'inscription". Nos activités reprendront à partir du 19 Septembre 2022 et se termineront fin juin 2023.
Certains cours pourront être annulés si la fréquentation est insuffisante.

INFORMATIONS GENERALES

A partir du 1er septembre 2022 le certificat médical ne sera plus obligatoire. Vous pouvez toujours le fournir si vous le souhaitez.
Le questionnaire de santé devra être complété et remis le jour de l'inscription.

Participation à l'Assemblée Générale

L'Association est administrée par un comité directeur bénévole. Il est important que chacun participe à la vie du club, notamment par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle.
La prochaine Assemblée générale se déroulera le 25 Novembre 2022

TARIFS

Tarif AGV St Doulichard	DOLCHARDIENS			EXTERIEURS		
	Valable pour la saison 2022-2023	Licence Assurance	Discipline	TARIF	Licence Assurance	Discipline
Posturale / Entretien / Cardio / Renforcement / Body Sculpt / Body Zen	34 €	78 €	112 €	34 €	108 €	142 €
Pilate (séance 1 heure)	34 €	78 €	112 €	34 €	108 €	142 €
Yoga (séance 1H30)	34 €	80 €	114 €	34 €	110 €	144 €
Equilibre (séance 1 heure)	34 €	68 €	102 €	34 €	98 €	132 €
Natation (du 19/9 au 17/06)	34 €	80 €	114 €	34 €	110 €	144 €
Aquagym (du 19/9 au 17/06)	34 €	98 €	132 €	34 €	128 €	162 €
Aquabike (du 19/9 au 17/06) 31 séances	34 €	217 €	251 €	34 €	248 €	282 €
Marche nordique (séance 2h30)	34 €	85 €	119 €	34 €	115 €	149 €

Réduction de 15€ par couple ou parent ayant la même adresse

Réduction de 15€ non cumulable avec la réduction couple dès 2 activités

Déduction de 34€ pour chaque discipline supplémentaire à partir de la 2ème et pour les adhérents d'une autre association relevant de l'EPGV (justificatif)

IMPORTANT : la licence EPGV sera disponible en ligne. Si vous ne disposez pas d'adresse mail, l'attestation d'affiliation et/ou la carte licence sera adressée sur demande par courrier (enveloppe timbrée + adresse nominative)

Calendrier des vacances scolaires

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés

VACANCES	DEBUT	REPRISE
Toussaint	Samedi 22 octobre	Lundi 7 novembre
Noël	Samedi 17 décembre	Mardi 3 janvier 2023
Hiver	Samedi 11 février	Lundi 27 février
Printemps	Samedi 15 avril	Mardi 2 mai
Ascension	Jeudi 18 Mai	Dimanche 21 mai
Vacances d'été	Samedi 8 juillet	

PILATES	Centre de Loisirs. (maxi 30 personnes)	<i>(prévoir couverture ou duvet)</i>			
Lundi	10h - 11h Isabelle	YOGA	Centre de Loisirs (maxi 30 personnes)		
Jeudi	17h30 -18h15 Barbara (yoga pilates)	Lundi	19h00 - 20h30 Marie France	EQUILIBRE	Salle DOJO rue Anatole France
		Mardi	18h30 - 20h00 Marie France	Jeudi	08h30 - 09h30 Marie Françoise
				Jeudi	9h30 - 10h30 Marie Françoise
				<i>(maximum 20 personnes)</i>	

CENTRE DE LOISIRS - Chemin des petites plantes	Abdos Fessiers Stretching (Maxi 50 pers)	Body Zen. (Maxi 30 pers)	Renforcement. (Maxi 50 pers)	Renfort Stretching. (Maxi 50 pers)	Body Sculpt. (Maxi 50 pers)	Cardio - Renfort (Maxi 50 pers)	Gym Hommes. (Maxi 40 pers)
Lundi	11h00 - 12h00 Isabelle						19h00 - 20h00 Michel
Mardi		9h30- 10h30 Isabelle	10h30- 11h30 Isabelle	14h30- 15h30 Isabelle			
Jeudi					8h30- 9h30.	9h30- 10h30. Magalie	18h15- 19h15 Barbara

SALLE DE DANSE Rue Anatole France	Gym Posturales (Maxi 30 personnes)		Gym Entretien Renfort (Maxi 30 personnes)		Gym Mini 10 pers	Entretien - Stretching (salle DOJO) Mini 20 pers	LIA - Steps Stretching Mini 20 pers
Lundi	9h00- 10h00 Nathalie	10h15- 11h15 Nathalie					
Mardi			9h00- 10h00 Nathalie	10h15- 11h15 Nathalie	19h45 20h45 Chantal	16h15- 17h15 Brigitte	
Vendredi					9h15-10h15 Chantal		19h05-20h05 Anne

PISCINE - Centre nautique Av du 11 Novembre	NATATION (Maximum 40 personnes)		AQUAGYM (Maximum 40 personnes)		AQUABIKE (Maximum 10 personnes)		
Lundi			16h15 17h15 Gilles	19h45 20h45 Gilles/Jordan			
Mardi					19h45 20h15 Gilles	20h15 20h45 Gilles	
Mercredi					19h45 - 20h45 Gilles/Jordan	14h30 - 15h00 Gilles	15h00 - 15h30 Gilles
Jeudi	9h35 - 10h35 Yves	Patrick	19h45 - 20h45 Patrick - Yves				
Vendredi	16h15 - 17h15 - Yves	Patrick	19h45 - 20h45 Yves (Minimum 20 personnes)	9h45- 10h45 Gilles	10h45- 11h45 Gilles		

MARCHE NORDIQUE	Centre de Loisirs - SAINT DOULCHARD	
Samedi	9h00 - 11h30	Nadine