

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « LOISIRS ET DETENTE » DE SAINT-DOULCHARD
SAISON 2023 – 2024

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 2023 - 2024

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 18 Septembre 2023 et se termineront fin juin 2024.

Certains cours pourront être annulés si la fréquentation est insuffisante.

INFORMATIONS GENERALES

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 24 Novembre 2023

TARIFS

Tarif AGV St Doulichard	DOLCHARDIENS			EXTERIEURS		
	Valable pour la saison 2023-2024	Licence Assurance	Discipline	TARIF	Licence Assurance	Discipline
Posturale / Entretien / Cardio / Renforcement musculaire	36 €	78 €	114 €	36 €	108 €	144 €
Pilates	36 €	78 €	114 €	36 €	108 €	144 €
Body Zen / Stretching-Relaxation	36 €	80 €	116 €	36 €	110 €	146 €
YOGA	36 €	80 €	116 €	36 €	110 €	146 €
Equilibre	36 €	68 €	104 €	36 €	98 €	134 €
Natation (du 18/9 au 30/06)	36 €	80 €	116 €	36 €	110 €	147 €
Aquagym (du 18/9 au 30/06)	36 €	98 €	134 €	36 €	128 €	164 €
Aquabike (du 18/9 au 30/06) 33 séances	36 €	231 €	267 €	36 €	264 €	300 €
Marche / Cardio (séance 1h30)	36 €	85 €	121 €	36 €	115 €	151 €

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

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

Déduction de 36€ 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 21 octobre	Lundi 6 novembre
Noël	Samedi 23 décembre	Mardi 8 janvier 2024
Hiver	Samedi 24 février	Lundi 11 mars
Printemps	Samedi 20 avril	Lundi 6 mai
Ascension	Mercredi 8 mai	Lundi 13 mai
Vacances d'été	Samedi 6 juillet	

PILATES <i>Centre de Loisirs. (maxi 30 personnes)</i>		HATA YOGA - YOGA NIDRA <i>Centre de Loisirs (maxi 30 personnes)</i>		BODY ZEN <i>(max 30 pers)</i>	Stretching / Relaxation <i>(Maxi 30 pers)</i>
Lundi	9h00 - 10h00 10h00- 11h00 12h30-13h30 Isabelle	Lundi	Priorité Débutants 19h00 - 20h30 Marie France	Mardi	Lundi
Jeudi	17h30 - 18h15 Barbara (yoga pilates)	Mardi	Priorité Confirmés 18h30 - 20h00 Marie France	9h30 - 10h30 Isabelle	15h15 - 16h05 Barbara

CENTRE DE LOISIRS - Chemin des petites plantes						
	Abdos Fessiers Stretching <i>(Maxi 50 pers)</i>	Gym Hommes <i>(Maxi 40 pers)</i>	Renforcement. <i>(Maxi 50 pers)</i>	Renfort Stretching. <i>(Maxi 50 pers)</i>	Renforcement musculaire. <i>(Maxi 50 pers)</i>	Cardio - Renfort <i>(Maxi 50 pers)</i>
Lundi	11h00 - 12h00 Isabelle	19h00 - 20h00 Michel				
Mardi			10h30- 11h30 Isabelle	14h30- 15h30 Isabelle		
Jeudi					8h45- 9h35. 9h40- 10h30. Magalie	18h20- 19h10 Barbara

Centre sportif Rue Anatole France	Gym Posturales <i>Salle de Danse</i> <i>(Maxi 30 personnes)</i>		Gym Entretien Renfort <i>Salle de Danse</i> <i>(Maxi 30 personnes)</i>		Gym <i>Salle de Danse</i> <i>Mini 10 pers</i>	Entretien - Stretching <i>(salle DOJO)</i> <i>Mini 20 pers</i>	LIA - Steps Stretching <i>Mini 20 pers</i>
Lundi	9h00- 10h00 Nathalie / Sébastienne	10h15- 11h15 Nathalie / Sébastienne					
Mardi			8h45- 9h45 Nathalie / Sébastienne	9h45- 10h45 Nathalie / Sébastienne	19h45 20h45 Chantal	16h30- 17h30 Brigitte	
Vendredi					9h15-10h15 Chantal		19h05-20h05 Anne

EQUILIBRE Salle DOJO			
JEUDI	8H30 - 9H30	9H30 - 10H30	Marie Françoise

PISCINE - Centre nautique Av du 11 Novembre	NATATION <i>(Maximum 35 personnes)</i>		AQUAGYM <i>(Maximum 35 personnes)</i>		AQUABIKE (Maximum 10 personnes)	
Lundi			16h15 17h15 Jordan	19h45 20h45 Jordan		
Mardi					19h45 20h15 Gilles	20h15 20h45 Gilles
Mercredi				19h45 - 20h45 Jordan	14h30 - 15h00 Gilles	15h00 - 15h30 Gilles
Jeudi	9h35 - 10h35 Patrick - Yves	19h45 - 20h45 Patrick - Yves				
Vendredi	16h15 - 17h15 Patrick - Yves	19h45 - 20h45 Yves (2 activités en 1 bassin et Vélos) <i>(Maxi 25 personnes)</i>	9h45- 10h45 Aurélien	10h45- 11h45 Aurélien		

Pour la séance de natation du vendredi de 19h45-20h45 les vestiaires et douches sont communs

Marche nordique - cardio training renforcement musculaire <i>Stade de Varye ou domaine de Varye ou étang de l'épinière</i>		
Lundi	18h30 - 20h00	Nadine