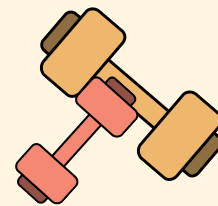




# AIX GYM

## PLANNING ACTIVITES ADULTE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 11h30 MARCHE NORDIQUE f)	9h30 10h30 PILATES a)	9h30 10h30 PILATES b)	9H15 10H15 MODERN JAZZ a)	9h30 10h30 GYM RENFO	8h30 10h15 MARCHE NORDIQUE SPORTIF f)
9H30 10H30 YOGA VINYASA a)	12h30 13h30 GYM RENFO a)		10h15 11H15 STRETCHING POSTURAL a)	9h30 11h30 MARCHE NORDIQUE f)	10h20 12h15 MARCHE NORDIQUE TONIQUE f)
14h 16H MARCHE NORDIQUE f)			14h 16H MARCHE NORDIQUE TONIQUE f)	12h30 13h30 PILATES avec engins ball, cercle, elastiaue a)	
18h30 19h30 PILATES c)	19h 20h GYM RENFO d)		18h30 19h30 CIRCUIT TRAINING c) ou pelouse Val de l'Arc	19h30 20h30 PILATES SWISS BALL a)	Pensez à apporter un tapis de gym

### LIEU DES COURS

- a) Salle de danse ancien Dojo du Gymnase au Complexe Sportif du Val de l'Arc 35 av des infirmeries 13090 Aix en Provence
- b) Gymnase de la Maison des Arts de Combats au Complexe Sportif du Val de l'Arc, rue Henri Moissan 13100 Aix en Provence
- c) Gymnase du Collège de l'Arc de Meyran, Salle de Danse en face de la Maison des des Arts de Combats Complexe Sportif du Val de l'Arc
- d) Salle de danse du Lycée International Georges Duby Luynes 200 rue Georges Duby 13290 Aix en Provence
- f) Pour la Marche Nordique, le planning des lieux est sur le site [www.aixgym.com](http://www.aixgym.com)

## TARIFS

### Fitness Gym :

**Pilates, Gym Renforcement Musculaire, Stretching Postural, Modern'Jazz, Circuit Training**

1 cours/semaine : 190 euros à l'année

Plusieurs cours/semaine : 225 euros à l'année

### Marche Nordique

1 cours/semaine : 190 euros à l'année

Plusieurs cours de M.Nordique/semaine : 225 euros à l'année

### Mix Activités

1 cours de Fitness Gym au choix/semaine + 1 cours de Marche Nordique/semaine

320 euros à l'année

Plusieurs cours de Fitness Gym/semaine + 1 ou plusieurs cours de Marche Nordique/semaine

365 euros à l'année

### Licence + Adhésion : 45 euros

Cotisations possible au Trimestre et possibilité de carnets de 10 Séances: 90 euros

## CONTACTS

### Responsable de l'Association et Infos générales

Odile: 06.63.64.21.66

### Infos Marche Nordique et Pilates

Leslie: 06.67.15.71.50

Suivez nous sur les réseaux sociaux

Toutes les informations sur le site



[www.aixgym.com](http://www.aixgym.com)

LE PLAISIR DE BOUGER !