

# Saison 2024 / 2025

## Gym d'entretien et Pilates

### ➔ Horaires et lieux des cours : (pour adultes)

#### ● Salle des fêtes de **TARCENAY**

**Lundi** : 17h45 / 18h45 : Pilates

18h45 / 19h45 : Pilates

20h / 21h : Gym d'entretien

#### ● Centre d'animation de **Trépot** :

**Mardi** : 9h / 10h : Gym d'entretien

10h / 11h : Gym pour retraités actifs



### ➔ TARIF pour la saison :

- 70 € pour gym d'entretien
- 90 € pour le Pilates
- 130 € pour Pilates et gym d'entretien
- 110 € pour 2 séances de gym d'entretien

\* Pas de cours les jours fériés et pendant les vacances

### ➔ Inscriptions pour tous les cours :

- ★ 15 mn avant le début des séances
- ★ 2 séances d'essai gratuites avant inscription définitive

➤ Cours dispensés par des monitrices diplômées



### ➔ Date de début des cours :

- Lundi 9 septembre à Tarcenay (Pilates et Gym)
- Mardi 10 septembre à Trépot



### Renseignements :

Mme Agnès Beurtheret : 07.83.13.34.35

Mme Brigitte Devillers : 07.87.51.82.36