

GYM'DOLE G.V. - Planning 2023 / 2024

- *Salle Idéal Standard, rue de Crissey à Dole*
- *Complexe Pierre Talagrand – Entrée sur le côté D – salle omnisports 2^{ème} étage. Une caution de 10€ / badge sera demandée.*

JOUR	HORAIRES	SALLES	COURS	ANIMATEUR
LUNDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard	Cardio-renfo (Cardio intensité moyenne -possibilité de step)	Solène
	10h15 – 11h15	Idéal Standard	Gym Senior (cardio intensité faible)	Solène
	17h00 – 18h00	Idéal Standard	Pilates	Carole
	20h15– 21h15	Idéal Standard.	Cardio (intensité forte)	Carole
MARDI	09h30 – 10h30	Idéal Standard	Gym entretien (cardio intensité moyenne à faible)	Aline
	10h45 – 11h45	Idéal Standard	Gym senior (cardio intensité faible)	Aline
	12h15 - 13h15	Idéal Standard	Pilates	Carole
	19h05 – 20h05	Piscine P. Talagrand	Streching	Solène
	20h30 – 21h30	Piscine P. Talagrand	Pilates	Carole
MERCREDI	9h00 – 10h00	Idéal Standard.	Gym Entretien (cardio intensité moyenne à faible)	Aline
	10h15 – 11h30	Idéal Standard.	Yoga	Isabelle
	18h30 – 19h30	Idéal Standard	Danse Urbaine	Julien
	19h45 – 20h45	Idéal Standard.	Cardio danse	Julien
JEUDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard	Cardio-Renfo (Cardio intensité moyenne- possibilité de step)	Alexandre
	10h15 – 11h15	Idéal Standard	Gym senior (cardio intensité faible)	Alexandre
	18h30 – 19h45	Idéal standard	Yoga	Isabelle
	20h00 – 21h00	Idéal Standard	Cardio (intensité forte)	Solène
VENDREDI	9h00 – 10h00	Idéal Standard.	Gym Entretien (cardio intensité moyenne à faible)	Julien
	10h15 – 11h15	Idéal Standard.	Gym Senior (cardio intensité faible)	Julien

Reprise des cours lundi 11 septembre 2023 – Fin des cours le vend .21 juin 2024

<http://www.gymdolegv.fr>

Facebook : gym dole

Tarif annuel : 80€ € pour 1cours / semaine, 110€ pour 2 cours –150€ pour 3 cours, 190€ pour 4 cours–Moins de 25ans : 60€/1cours et 80€ 2 cours

Inscription 23/24 - hall idéal standard : Ma 29/8 de 10h à 13h & J 31/8 de 16h30 à 19h30 – fête des associations le WK du 2 & 3 septembre à DoleExpo