

# GYM'DOLE G.V. 2022 / 2023

- *Salle Idéal Standard, rue de Crissey à Dole*
- *Complexe Pierre Talagrand – PISCINE – salle omnisports 2<sup>ème</sup> étage. Une caution de 10€ / badge sera demandée.*

JOUR	HORAIRES	SALLES	COURS	ANIMATEUR
LUNDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard	<b>Cardio- renforcement musculaire</b>	Marie Pierre
	09h15 – 10h45	Mont Roland	<b>Marche Nordique</b> (Combe aux loups) <b>+25€</b>	Marie
	10h15 – 11h15	Idéal Standard	<b>*Gym douce senior / Bien vieillir</b>	Marie Pierre
	11h30 – 12h30	Idéal Standard.	<b>GymEntretien</b>	Marie Pierre
	18h40 – 19h40	Idéal Standard	<b>De Gasquet</b>	Marie Pierre
	19h55 – 20h55	Idéal Standard.	<b>Cross Training</b>	Marie Pierre
MARDI	09h30 – 10h30	Idéal Standard	<b>De Gasquet</b>	Marie Pierre
	10h45 – 11h45	Idéal Standard	<b>*Gym senior (</b>	Marie Pierre
	19h00 – 20h00	Piscine P. Talagrand	<b>GYM Bien être</b> (étirements, yoga, relaxation...)	Marie Pierre
	20h15 – 21h15	Piscine P. Talagrand	<b>Tonique / Fit'Us</b>	Marie Pierre
MERCREDI	9h00 – 10h00	Idéal Standard.	<b>Gym Bien-être</b> (étirements, yoga, relaxation)	Marie Pierre
	10h15 – 11h15	Idéal Standard.	<b>GymEntretien</b>	Marie Pierre
	18h30 – 19h30	Idéal Standard	<b>Danse Urbaine</b>	Julien
	19h55 – 20h55	Idéal Standard.	<b>Cardio danse</b>	Julien
JEUDI	09h00 – 10h00	Idéal Standard	<b>Cardio – Renforcement musculaire</b>	Marie
	10h15 – 11h15	Idéal Standard	<b>*Gym senior</b>	Marie
	17h40 – 18h40	Idéal Standard	<b>Cardio - Renforcement musculaire</b>	Marie
	18h45 – 19h45	Idéal Standard	<b>De Gasquet</b>	Marie Pierre
	19h55 – 20h55	Idéal Standard	<b>De Gasquet / Bien être</b>	Marie Pierre
VENDREDI	9h – 10h	Idéal Standard.	<b>Cardio - Renforcement musculaire</b>	Julien
	10h15 – 11h15	Idéal Standard.	<b>*Gym Senior</b>	Julien
SAMEDI	11 h – 12h	Mont Roland	<b>Courir sport santé</b> (combe aux loups)	Marie

Reprise des cours lundi 12 septembre 2022 – Fin des cours le vend .23 juin 2023 \* Gym adapté aux seniors

<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 22/23 - hall idéal standard : V 26/8 de 16h à 19h30 & L29/8 de 10h30 à 14h30 – fête des associations 3&4 septembre de 11h à 17h / 18h