

## **Gymnastique Volontaire LA FRENAYE / TRINITE du MONT**

Salle des Olympiades / Salle Bernard Varin

**A partir du 11/09/2023**

### **Amusez-vous en faisant du sport près de chez vous !**

#### **LA FRENAYE**

##### **GYM FITNES**



**Mardi : 9h – 10 h  
Jeudi : 19h15 – 20h15**

##### **STEP**



**Mardi : 19h - 20h**

#### **LA TRINITE DU MONT**

##### **GYM DYNAMIC SENIORS**



**Mardi : 10h15 - 11h15**

##### **PILATES**



**Mercredi : 17h30 - 18h30**

**Renseignements** 📞 : 06 07 05 13 52



Association de Gymnastique Volontaire de La Frenaye



# ASSOCIATION DE GYM VOLONTAIRE

## Saison 2023/2024

\* LA FRENAYE salle des Olympiades  
LA TRINITE DU MONT salle Bernard Varin

JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	LIEU *
MARDI	<b>Gym fitness</b>	9h – 10h	La Frenaye
	<b>Gym Séniors</b>	10h15 – 11h15	La Trinité
	<b>Step</b>	19h – 20h	La Frenaye
MERCREDI	<b>Pilates</b>	17h30 - 18h30	La Trinité
JEUDI	<b>Gym soutenue</b>	19h15 – 20h15	La Frenaye

TARIFS	Frenaysien ou Montois		Extérieur	
	Adulte**	Mineur +13ans	Adulte	Mineur+13ans
1h	100€	95€	110€	105€
2h	130€	125€	140€	135€
3h	160€	155€	170€	165€
4h	190€	185€	200€	195€

\*\* Cours Séniors pour les montois : 60€ + 30€ par cours supplémentaire

Renseignements : 06 07 05 13 52 pour La Frenaye

06 20 50 57 02 pour La Trinité

email: [gymvolontairelafrenaye@orange.fr](mailto:gymvolontairelafrenaye@orange.fr)