

Cotisation

À partir de 160 € pour un cours.
 Tarif dégressif selon le nombre de cours choisis.
 Tarif enfants et réductions pour couples et familles.



INTENSITÉ DES COURS

- A : Accessible à tous
- D : Dynamique
- S : Soutenu

Programme



Les horaires, les lieux et les animations sont susceptibles de modifications.
 Retrouvez les adresses complètes en page 7. Consultez notre site internet.

GYM VITALITÉ J'entretiens ma forme !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h 103 D Gym tonique Dojo St-Georges Blois	11h30 203 D Gym tonique Montprofond La Chaussée	10h15 302 A Gym douce Sauvageau Blois	9h 400 D Gym tonique Montprofond La Chaussée	8h30 500 D Gym tonique Montprofond La Chaussée
18h 109 D Gym tonique Montprofond La Chaussée		11h15 303 A Equi-Mémoire Sauvageau Blois	9h30 401 A Gym douce Sauvageau Blois	9h30 504 A Gym douce Montprofond La Chaussée
			10h15 403 A Gym tonique Gymnase St Gervais	11h15 507 A Fitball Sauvageau Blois
			18h 406 D Gym tonique Les Provinces Blois	12h15 508 A Gym dos Montprofond La Chaussée
			18h30 407 D Gym tonique Gymnase St Gervais	



ZEN ATTITUDE Je travaille ma souplesse, je me détends...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h 100 A Pilates Villejoint Blois	10h 101 A Stretching Sauvageau Blois	12h30 204 A Stretching Montprofond La Chaussée	17h15 304 A Pilates Montprofond La Chaussée	10h 402 A Body Zen Montprofond La Chaussée
11h 102 A Pilates Sauvageau Blois	11h 105 A Gym posturale ® Dojo St Georges Blois	17h15 207 A Gym posturale ® Dojo Etelin Blois		9h 501 A Gym posturale ® Espace Quinière Blois
12h15 106 A Yoga Montprofond La Chaussée	13h45 107 A Détente/Relax Sauvageau Blois			
15h 108 A Yoga Sauvageau Blois	18h30 110 A Yoga Gymnase St Gervais			



AQUATIQUE Dans l'eau, bouger est plus facile !

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30 200 S Aqua jogging Tournesol Blois Grand bassin	7h30 300 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin	10h30 404 D Gym Aquatique Tournesol Blois Grand bassin	10h15 505 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin
8h30 201 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin		11h30 405 S Palmes Tournesol Blois Grand bassin	16h30 509 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin
13h45 205 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin			17h15 510 D Gym Aquatique Tournesol Blois Petit bassin

Petit bassin : accès facile par escalier, pied partout.

ÉNERGIE C'est cardio, ça bouge en musique !

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
19h 111 S Fitness tendance Sauvageau Blois	9h30 301 S Cardio/renfo Gymnase Foch Blois	19h30 408 D Raquettes Gymnase St Gervais	10h15 503 S Crosstraining Sauvageau Blois
		20h15 409 S Danse en ligne Espace Quinière Blois	

PLEIN AIR Je bouge, je respire et je profite de la nature

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 104 D Gym'Oxygène Stade des Allées Blois	10h 202 D Marche nordique Forêt de Blois			9h30 502 D Gym'Oxygène Stade des Allées Blois
	15h30 206 A Marche Découverte Forêt de Blois			



COURS ENFANTS les mercredis de la GV

14h - 6 à 10 ans 15h - 3 à 5 ans 16h - 6 à 10 ans
 Montprofond La Chaussée

15h30 - Cours en projet
 St Gervais Salle Cap'Ados

Parrainez un(e) ami(e)
 et bénéficiez d'une réduction de 10€

PASS'SPORT
 DÉCOUVERTE

1 séance offerte



PASS'SPORT
 DÉCOUVERTE

1 séance offerte

