

AQUA Fitness

Piscine Gérard Durant -
rue Valiton

Bonnet de bain
obligatoire



Jours	horaires	Bassin
Lundi	20h15 à 21h00	Fosse eau profonde
Mardi	12h15 à 13h00	Fosse profonde
	18h50 à 19h35 19h40 à 20h25	Fosse prof. adaptée Fosse
Jeudi	12h15 à 13h00	Fosse
	18h45 à 19h30	Petit bassin <i>A partir du 22 nov.</i>
Vendredi	18h50 à 19h40	Fosse profondeur adaptée

COURS ENFANTS

- (1) Villeneuve 55, rue Villeneuve
(2) Jules Ferry A- 7, rue Dagobert



Jours	Horaires	Animation	Agés
Lundi (1)	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	GYM CALINE avec un parent	18 mois à 3 ans
Jeudi (1)	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	GYM CALINE avec un parent	18 mois à 3 ans
Mercredi (2)	9h30 à 10h30	Eveil Motricité	5 à 7 ans
	10h30 à 11h30	Gym 3 Pommes	3 à 4 ans
Samedi (1)	14h15 à 15h15	Cirque Découverte	7 à 12 ans
	15h15 à 16h15	Cirque Découverte	4 à 6 ans
	16h15 à 17h15	Gym 3 Pommes	3 à 4 ans

TARIFS

Adultes :

Clichois 170 €

Non Clichois 180 €

Forfait annuel pour un accès illimité
: nous consulter

Cours spécifiques

Enfants :

130 € pour un cours par semaine

150 € pour 2 cours par semaine

Pour votre confort et par mesure d'hygiène :

- Prévoir une serviette
- Vous munir d'une bouteille d'eau
- Selon le lieu, changer de chaussures

Animateurs titulaires d'un diplôme
homologué Jeunesse et Sports

POUR S'INSCRIRE, fournir :

Une photo + un certificat médical de moins de 3
mois + un chèque à l'ordre du CS Clichy G.V.

En règlement sont également acceptés :
Les bons CAF, les coupons ANCV,
Les coupons Sport
& les Pass 92 (collégiens du 92)

Une carte d'adhérent vous sera remise lors de votre
inscription, à présenter à chaque cours

**Aucun remboursement de cotisation
en cours d'année, quel qu'en soit le motif**

**Programme hors vacances scolaires
Les inscriptions sont possibles toute l'année**

Association Loi 1901
80 Boulevard du Général Leclerc
92110 CLICHY



C.S. CLICHY
Gymnastique Volontaire

Site : www.gvclichy.fr
Courriel : gvdeclichy@orange.fr
Tél. 06 88 38 44 28



@gvdeclichy

SAISON 2018-2019



Ne pas jeter sur la voie publique



MAJ 31 mars 2019

VILLENEUVE 55, rue Villeneuve

Jours	Horaires	Activités
Lundi	11h30 à 12h30	Stretching Postural®
	12h30 à 13h30	Gym dynamique
	16h à 17h	Gym Après Cancer
	17h à 18h	Spécial Obésité
	18h à 18h45	Postural Ball
	18h45 à 19h30	Bodyzen Balance
	19h30 à 20h15	Stretching
Mardi	10h30 à 11h30	Gym Dynamique
	11h30 à 12h30	Yoga **
	12h30 à 13h30	Pilates **
	12h30 à 13h30	Gym Dynamique
	17h45 à 18h45	Yoga **
	18h à 19h	Stretching Postural @
	19h à 20h	STEP
	20h à 21h	CARDIO BOXING
Mercredi	19h à 20h	Découverte Pilates
	20h à 21h	Piloxing
	21h à 22h	Renfo muscul. tonique
Jeudi	12h30 à 13h30	Cross Training
	17h45 à 18h45	Pilates
	19h à 20h	Stretching Postural @
	20h à 21h	Gym Dynamique
Vendredi	12h15 à 13h15	Pilates **
	12h30 à 13h30	Gym Dynamique
	15h00 à 16h00	Gym Equilibre
	17h30 à 18h30	Gym Dynamique
	18h30 à 19h30	Pilates
	19h30 à 20h30	Stretching

** Salle du bas

Salle Heidenheim

Lundi	20h30 à 21h30	Zumba
-------	---------------	-------

VILLENEUVE (suite)

Samedi	9h00 à 10h30	Barre au sol
	17h30 à 19h	30' plein air 1h Renfo Musculaire
Dimanche	9h30 à 10h30	Gym Dynamique
	10h30 à 11h30	Stretching Postural®
	18h à 19h	Body Sculpt
	19h à 20h	Zumba

Léo Lagrange - 2 rue Bardin

Jours	Horaires	Activités
Lundi	12h15 à 13h15	Badminton Loisir
	12h15 à 13h00	Gym Dynamique
	13h00 à 13h45	Stretching
Jeudi	12h15 à 13h15	Badminton Loisir
Vendredi	12h15 à 13h15	Gym dynamique d'entretien

Henri Geffroy - rue Ferdinand Buisson

Jours	Horaires	Activités
Lundi	18h à 19h	Cross Training
Mardi	19h à 20h	Stretching
	20h à 21h	Zumba
	21h à 22h	SALSA
Jeudi	17h à 17h45	Pilates
	17h45 à 18h30	Stretching
	19h15 à 20h15	ZUMBA KUDURO
Vendredi	18h30 à 19h30	EN ATTENTE

RACINE (salle B) 94, Bd du Gal Leclerc

Jours	Horaires	Activités
Mardi	18h45 à 20h	Badminton Loisir

MANDELA - Rue des Droits de l'Homme

Jours	Horaires	Activités
Lundi	17h à 18h	Gym Douce
Jeudi	16h à 17h	Pilates

Henry Miller - rue du Docteur Calmette

Jours	Horaires	Activités
Lundi	9h à 10h	Zumba Gold
	12h 15 à 13h15	Gym d'entretien
Mardi	9h à 10h	Gym douce
	10h à 11h	Handi Fitness
	11h à 12h	Actigym Seniors
	19h30 à 21h	Line Dance Intermédiaire et confirmé
Mercredi	10h à 11h	Zumba Gold
	11h à 12h	Yoga
	12h à 13h	Cuisses-abdos-fessiers
	18h à 19h30	Hatha Yoga
Jeudi	9h à 10h15	Barre au sol
	14h30 à 15h30	Line Dance
	18h15 à 19h15	Danse orientale
Vendredi	9h30 à 10h30	Actigym Seniors
	10h30 à 11h30	Gym Douce

Activités de Plein air

Jours	Horaires	Activités & Lieux
Lundi	10h30 à 11h30	Marche Active Salengro
Mercredi	9h à 10h	Marche Active Salengro
	9h30 à 11h	Marche Nordique Parc des Chanteraines
Jeudi	14h à 15h	Gym Après Cancer R.V. Villeneuve Salengro
	1 balade / mois	Consulter le site
Samedi	9h à 10h	Course à pied Salengro
	10h30 à 11h30	Gym Oxygène Impressionnistes
	1 par mois Programme sur le site	Randonnée
		Marche Nordique