

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15-10H15	GYM DYNAMIQUE		GYM ENTRETIEN		GYM ENTRETIEN
10H15-11H15	STRETCHING		PILATES DEBUTANT		PILATES CONFIRME
10H30-11H30		STRETCHING			
11H30-12H30		MAL DE DOS		MAL DE DOS	
14H30-15H30			KID GYM 5-9 ans		
18H15-19H15		STRONG	GYM TONIQUE		
18H30-19H30	CIRCUIT TRAINING				HIIT- TABATA
19H30-20H30	PILATES				

	140 €	<i>Je peux participer aux cours « jaune » +1 h de stretching + 1 h de Pilates</i>
	130 €	<i>Je peux participer aux cours « jaune » + 1h Pilates ou stretching</i>
	120 €	<i>Je peux participer aux cours « jaune »</i>
	90 €	<i>1h de stretching + 1 h de Pilates</i>
	90 €	<i>1 h prévention mal de dos</i>
	80 €	<i>1 h au choix (hors mal de dos)</i>
	+ 50 €	<i>1 formule au choix ci-dessus + 1 h prévention mal de dos</i>

Cotisation carte ALVA : **10** Euros Si déjà adhérent(e), merci de préciser la section :

ABONNEMENT : _____ Euros

TOTAL A PAYER : _____ Euros par chèque à l'ordre de l'ALVA Gym

A l'inscription, les adhérents doivent indiquer le ou les jours de cours choisis.