

## B A B Y G Y M

Club labélisé « petite enfance » FFG

1 cours au choix par semaine : 155 €/an (licence et assurance comprises)

**Tarif cheminot 135 €**

Les cours se déroulent au siège (2 rue Gabriel Péri, 69350 LA MULATIERE)

<b>MERCREDI</b>	<b>9h15 / 10h00</b> Eveil et jeux corporels 2009-2010	<b>SAMEDI</b>	<b>9h30 / 10h15</b> Eveil et jeux corporels 2009-2010
	<b>10h05 / 10h55</b> Eveil sportif 2008		<b>10h20 / 11h10</b> Eveil sportif 2008
	<b>11h05 / 11h55</b> Ateliers gymniques 2007		<b>11h15 / 12h05</b> Ateliers gymniques 2007



Eveil et jeux corporels : séance accompagnée d'un parent

## A N I M A T I O N

1 cours au choix par semaine : 215 €/an\* (licence et assurance comprises)

**Tarif cheminots 205 €**

Les cours se déroulent à la salle spécialisée (Impasse Lionel Terray, Parc Chabrières, 69600 OULLINS)

Ecole de Gymnastique		Gymnastique Animation	
<b>MERCREDI</b>		<b>MERCREDI</b>	
<b>13h45 / 15h15</b> filles et garçons 2006-2005	<b>15h20 / 16h50</b> filles et garçons 2004-2003	<b>15h20 / 16h50</b> (mixte) 2002-2001	<b>17h / 18h30</b> (mixte) 2000-1997
<b>Le nombre de groupes est déterminé en fonction des effectifs par les entraîneurs et le bureau</b>		<b>MARDI</b>	
		<b>19h30 / 21h</b> Adultes 1996 et avt (anciens compétiteurs)	

## C O M P E T I T I O N

280 €/an (licence et assurance comprises)

**Tarif cheminots 270 €**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>Les cours se déroulent à la salle spécialisée d'Oullins (Impasse Lionel Terray)</i>					
<b>18h/20h</b> Entraînement section sportive	<b>16h/19h</b> Entraînement Section Sportive	<b>18h/20h</b> Entraînement section sportive	<b>16h/19h</b> Entraînement Section Sportive	<b>18h/20h</b> Entraînement section sportive	<b>10h/12h30</b> Entraînement section sportive
		<b>17h/19h</b> Poussine/benjamine minime GAF Coupe du Rhone			
<b>18h/21h</b> Cadette junior senior féminines DN/DF	<b>17h30/19h30</b> Benjamine/minime féminines DC	<b>18h/21h</b> Minime/cadette junior/senior GAF DC/DN/DF	<b>17h30/19h30</b> Benjamine/minime féminines DC	<b>18h/21h</b> seniors féminines DN	<b>9h/10h30</b> <b>Groupe Pré-poussin</b>
<b>18h/20h</b> Poussine/benjamine minime GAF Coupe du Rhone	<b>17h30/19h30</b> Cadet/junior/senior GAM/GAF	<b>17h30/19h</b> <b>Groupe Pré-poussin</b>	<b>17h30/19h30</b> Cadet/junior/senior GAM/GAF	<b>18h/21h</b> Junior/senior masculins DN/DF	<b>9h/10h</b> Chorégraphie GAF DC/DN/DF
<b>18h/21h</b> Cadet/junior/senior masculins DN/DF	<b>17h30/19h30</b> Poussin/minime & cadet masculin	<b>18h/21h</b> Minime/cadet/junior/senior GAM DC/DN/DF	<b>17h30/19h30</b> Poussin/minime & cadet masculin		<b>10h/12h30</b> GAM/GAF Tous

**Attention : Tableau indicatif, complexe à déchiffrer, prendre contact auprès de Marco pour que chacun valide son fonctionnement !**

Plannings 2011-2012 CASCOL GYM



# CASCOL GYMNASTIQUE



## POLE DE LA FORME

SECTEUR FITNESS : cours collectifs

Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi	
2 rue G. Péri	2 rue G. Péri	Domaine Bachasse	2 rue G. Péri	Domaine Bachasse	2 rue G. Péri	Domaine Bachasse	Domaine Bachasse	
	9h/10h Renforcement musculaire/stretch				9h/10h Renforcement musculaire/stretch		10h/10h30 Rendez vous technique	
17h30/18h30 Renforcement musculaire/stretch		18h/18h45 Cuisses abdos fessiers	17h30/18h15 Bodysculpt			18h/18h45 Step	10h30/11h30 Body bar	
18h30/19h30 Abdos-fessiers/stretch		15' stretch ou cardio sur plateau	15' stretching			15' stretch ou cardio sur plateau		
		19h/19h45 Step				19h15/20h Circuit training	19h/19h45 Aérobic	11h30/12h Rendez vous technique et bilan sportif
		15' stretch ou cardio sur plateau				15' stretching	15' stretch ou cardio sur plateau	

SECTEUR CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Situé au Parc de la Bachasse

Salles équipées d'appareils de musculation et de cardio en libre accès avec un professionnel à votre disposition

Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
17h 20h	19h 20h30	17h30 20h	10h30 12h

Tarifs 2011-2012
40 séances 195 € : <b>cheminots 175 €</b>
70 séances 260 € : <b>cheminots 240 €</b>
Illimité 315 € : <b>cheminots 295 €</b>

Plannings 2011-2012 CASCOL GYM

<p><b>Numéro Bachasse</b> <b>04.78.51.74.33</b></p>
---