

POUR ENTREtenir SA FORME, TOUT EN SE FAISANT PLAISIR...



GYM' VITALITÉ NEUVILLOISE

LABELLISÉE QUALITÉ CLUB
SPORT SANTÉ
DEPUIS 2016

Reprise des séances le **lundi 16 septembre 2024**

POUR JEUNES*, ADULTES, SENIORS,
nous vous proposons :

**RENFORCEMENT MUSCLAIRE,
FITNESS, CARDIO,
GYM BIEN-ÊTRE,
STRETCHING, QI GONG,
GYM PILATES, BODY ART®,
HATHA YOGA,
GYM APRÈS DIAGNOSTIC DU CANCER,
GYM EQUILIBRE - GYM MÉMOIRE**

NOUVEAU :
2 séances
le vendredi
13h30/14h30
14h30/15h30

*A partir de 14 ans

Partenaire de la carte
PASS'REGION



Contacts :

Président (Michel Bitouzé)

joignable tous les jours au 06 47 20 24 98

Trésorière (Andrée Manguelin)

joignable du lundi au vendredi, de 9h à 20h au 07 50 92 66 71

Site internet : www.gymvitalite-neuville.fr

Email : gymvitalite.neuville69@gmail.com



Activités :

Fitness - cardio - renforcement musculaire > Pour tonifier, raffermir et densifier les muscles.

Gym bien-être > Pour travailler sans forcer et se sentir mieux.

Stretching > Pour favoriser la détente, délier les articulations et étirer les muscles en douceur

Body Art® > Pour travailler le système musculaire dans sa globalité en se concentrant sur la force, l'endurance, la souplesse et la respiration.

Gym Pilates > Pour raffermir les muscles profonds en tenant compte du rythme de la respiration et du bon alignement de la colonne vertébrale.

Qi Gong > Pour faire circuler les énergies, travailler vitalité et calme intérieur.

Hatha Yoga > Pour trouver le bien-être physique et mental, au travers de postures, d'exercices de respiration et de relaxation.

Gym après diagnostic du cancer > Pour une meilleure qualité de vie pendant le traitement de la pathologie et une limitation des risques de récurrence après la maladie.

Gym Equilibre - Gym Mémoire > Activité physique avec accompagnement personnalisé pour solliciter la mémoire et travailler l'équilibre.

Tarifs (y compris 33,50€ de licence obligatoire incluant l'assurance) :

Adultes (- de 70 ans) - Pass Liberté* 235 €/an

Séniors (70-74 ans) - Pass Liberté* 200 €/an

Séniors (75 ans et +) - Pass Liberté* 180 €/an

Couples (mariés ou pacsés) - Pass Liberté* 450 €/an

Jeunes de 14 à 25 ans - Pass Liberté* 160 €/an

Tickets individuels - 33 cours au choix dans la saison 160 €/an

Tickets couples - 2x33 cours au choix dans la saison 310 €/an

Gym après diagnostic du cancer : GRATUIT sauf licence EPGV incluant l'assurance (33,50€)

Gym Equilibre - Gym Mémoire : 150 €/an

***Pass Liberté** nombre de cours quasi illimité dans la saison

Paiement possible
avec les « coupons sports »
de l'ANCV
(Agence pour les Chèques Vacances)

(moins 30€ avec la carte PASS' REGION)

Planning (hors périodes de vacances scolaires de la zone «A»)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Fitness - cardio - renforcement musculaire	9h/10h	8h30/9h30	18h/19h	9h/10h 18h/19h	9h/10h 13h30/14h30
Gym bien-être	-	9h30/10h30 11h30/12h30	-	10h/11h	-
Stretching - Body Art	10h/11h 12h45/13h45 (Body Art)	-	-	19h/20h	10h/11h 14h30/15h30
Hatha Yoga	-	10h30/11h30	-	-	-
Qi Gong	15h/16h30	-	-	-	-
Gym Pilates	13h45/14h45	-	17h/18h 19h/20h	-	-
Gym Equilibre - Gym Mémoire	-	-	-	11h/12h	-
Gym Cancer	11h30/12h30	-	-	-	11h15/12h15

Avec le soutien de :



Lieu des Activités : Salle Margerand B (à côté des restos du cœur)

11 Avenue Gambetta - 69250 Neuville-sur-Saône

Salle mise gracieusement à la disposition de l'association par la Municipalité de Neuville-sur-Saône

