



TAC GYM

« Point Rencontre »
7 rue de l'Église
69890 La Tour De Salvagny
secretariat.tacgym@gmail.com
tacgym69.free.fr

Saison 2023 / 2024

Reprise des cours
LUNDI 11 septembre 2023

HORAIRES DES COURS et TARIFS

					Intensité
Lundi	9h - 10h	Entretien tonique	Salle n° 1 Hippodrome	complet	++
	10h - 11h	Stretching postural	Salle n° 1 Hippodrome	complet	+
	14h 30 – 15h 30	Sophrologie *	Salle de pesage	Sophie	+
	19h - 20h	Zumba	Salle d'activités	Camille	+++
	20h - 21h	Stretching	Salle d'activités	Camille	+
Mardi	9h - 10h	Gym entretien classique	Salle n° 1 Hippodrome	complet	++
	10h - 11h	Gym entretien classique	Salle n° 1 Hippodrome	complet	++
	19h - 20h	Pilates - Stretching	Salle d'activités	complet	++
	20h - 21h	Cross training	Salle d'activités	complet	+++
Mercredi	9h - 11h	Marche dynamique	Extérieur	Lucas	++
	9h-10h	Pilates	Salle n° 1 Hippodrome	complet	++
	10h - 11h	Stretching	Salle n° 1 Hippodrome	Marine	+
Jeudi	9h - 10h	Cuisses - Abdos - Fessiers	Salle n° 1 Hippodrome	Céline	++
	10h - 11h	Gym douce	Salle n° 1 Hippodrome	Céline	+
	18h 30 - 20h	Total Renfo cardio + body balance	Salle n° 1 Hippodrome	Camille	+++
	18h 45 – 19h 45	Pilates - Stretching	Salle d'activités	complet	++
	19h 45 – 20h 45	Pilates - Stretching	Salle d'activités	complet	++
Vendredi	9h - 10h	Body Sculpt	Salle n° 1 Hippodrome	Céline	++
	10h - 11h	Stretching	Salle n° 1 Hippodrome	Céline	+

TARIFS INCHANGÉS

Nombre de cours/semaine	Tourellois			Extérieurs			Adhésion annuelle en sus des cours		
	1 chèque	ou 3 chèques		1 chèque	ou 3 chèques				
1h	135 €	45 €	45 €	45 €	165 €	55 €	55 €	55 €	10 € par adhérent à ajouter au montant du 1er chèque
Marche ou 1h30 ou sophrologie	155 €	55 €	50 €	50 €	185 €	65 €	60 €	60 €	
2h	175 €	60 €	60 €	55 €	205 €	70 €	70 €	65 €	
3h	215 €	75 €	70 €	70 €	245 €	85 €	80 €	80 €	
4h	255 €	85 €	85 €	85 €	285 €	95 €	95 €	95 €	
5h	295 €	100 €	100 €	95 €	325 €	110 €	110 €	105 €	
6h	325 €	110 €	110 €	105 €	355 €	120 €	120 €	115 €	
7h	355 €	120 €	120 €	115 €	385 €	130 €	130 €	125 €	

Demi-tarif sur le montant des cours pour les moins de 18 ans et les étudiant(e)s avec carte valide (joindre copie). Les cours d'1 h 30, la sophrologie et la marche sont assimilés à 1 heure lorsque plusieurs cours sont choisis.

(*) Sophrologie : une semaine sur deux ; les cours auront lieu les 1er et 3ème lundis du mois, sauf accord contraire entre la coach et les participant (e)s.

Les chèques sont déposés en banque début octobre, janvier et avril.

Les chèques vacances ne sont pas acceptés.