

Saison 2018 - 2019

31 cours
8 animateurs

Journée portes
ouvertes: 1/09
(10h - 17h /
Centre social
Riorges)

Reprise des
cours: 3/09

Gym
Tonic

Programme
Sport santé

Gym
Douce



Marche
nordique

Parrainages



Nouveau
Cours
de cross
training

Tarif
Duo

Gym
Entretien

Préparation
physique
hommes

Nouveau
Créneaux
le midi

Pilates

Parrainage

- 1 - Parrainer un nouvel adhérent
- 2 - Le parrain et le parrainé s'inscrivent en même temps (durant le mois de septembre)
- 3 - L'AGV prend en charge la licence du parrain

Tarif "Duo"

- 1 - Inscription de deux personnes déclarées au même domicile et sur la même déclaration de revenus
- 2 - Le premier adhérent paye sa licence au tarif correspondant à ses revenus
- 3 - Le second adhérent bénéficie du quotient familial inférieur

Nouveau cours: "CROSS TRAINING"

Où ? Pratique aussi bien en intérieur qu'en extérieur

Comment ?

- Pratique sportive dans un cadre ludique
- Utilisation de matériels variés (TRX, kettlebell, cordes, élastiques...etc)
- Exercices dits "polyarticulaires" qui entraînent l'utilisation de plusieurs muscles / chaînes musculaires

Dans quel but ?

- Amélioration rapide de la condition physique
- Elimination des déséquilibres causés par certains sports

Dates importantes

Journée portes
ouvertes
1er Septembre
(10h - 17h / Centre social)

Reprise des cours
3 Septembre

Inscriptions: 1/09 (de 10h à 17h)
7/09 - 14/09 - 21/09 (de 17h à 20h)



Infos et contact

Mail:
contact@agv-riorges.fr

Site:
www.agv-riorges.fr