

ASSOCIATION de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE et RANDONNEE de SAINT- ISMIER - G^VRSI

Activités 2023 / 2024

Adhésion annuelle au Club de Saint Ismier	14 €	TOUS	OBLIGATOIRE pour TOUS
Licence annuelle FFEPGV	22,70 € / 27,70 €	ENFANT / ADULTE	OBLIGATOIRE pour GYM VOLONTAIRE
Licence annuelle FFRando : base IRA ou multi loisirs IMPN	29,25 € / 41,30 €	RANDONNEUR	OBLIGATOIRE pour RANDO/RAQUETTES

- Assurance complémentaire FFEPGV : IAC sport (10 €) - facultative → souscription sur le site ffepgv.grassavoie.com
- Assurance complémentaire FFRando : extensions de garanties : 5 options et plusieurs formules → contact : www.ffrandonnee.fr

EN SALLE

Activité	Jour	Heure Début	Heure Fin	Public	Lieu	Tarif annuel	Nbre Max	Animateur
Gym dynamique	Lundi	8:45	9:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Gym dyn. + stretching	Lundi	20:00	21:15	Adulte	Vercors Agora	100,00 €	30	LANGLADE Hervé
Gym dynamique	Mardi	9:45	10:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Gym dynamique	Samedi	9:00	10:00	Adulte	Vercors Agora	85,00 €	30	LANGLADE Hervé
Fit - Step	Mercredi	18:30	19:30	Adulte	Gymnase S. polyvalente	85,00 €	40	FOURGOUX Alexandra
Gymnastique	Lundi	9:45	10:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Gymnastique	Mardi	10:45	11:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Gymnastique	Jeudi	8:40	9:40	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	SCORPOLINI Valérie
Gymnastique	Vendredi	8:45	9:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	PERRAULT David
Stretching	Lundi	10:50	11:50	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	VICTOR Nathalie
Stretching	Lundi	15:15	16:15	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	LANGLADE Hervé
Stretching	Mardi	8:45	9:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Body Zen	Mercredi	14:00	15:00	Adulte	Vercors Agora	120,00 €	20	VICIÉ Émilie
Pilates niveaux débutant/intermédiaire	Lundi	14:15	15:15	Adulte	Belledonne Agora	150,00 €	20	LANGLADE Hervé
Pilates niveau intermédiaire	Mardi	9:45	10:45	Adulte	Vercors Agora	150,00 €	20	VICIER Émilie
Pilates niveaux débutant/intermédiaire	Vendredi	10:50	11:50	Adulte	Belledonne Agora	150,00 €	20	VICTOR Nathalie
Stretching /Pilates	Vendredi	9:45	10:45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	PERRAULT David
Gym Douce	Mardi	14:30	15:30	Adulte	Vercors Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
Gym Equilibre/Mémoire	Mardi	8:30	9:30	Adulte	Vercors Agora	100,00 €	20	SCORPOLINI Valérie
GRS Enfants	Mercredi	15:15	16:15	Enfants CP-CE1	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle
GRS Enfants	Mercredi	16:20	17:20	Enfants CE1-CE2	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle
GRS Enfants	Mercredi	17:25	18:25	Enfants CM1-CM2	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle

EN EXTERIEUR

Marche Douce	Jeudi	10:30	11:30	Adulte	Extérieur ou salle des Écrins	100,00 €	20	LANGLADE Hervé
Marche Rapide	Samedi	10:15	11:15	Adulte	En extérieur	100,00 €	20	LANGLADE Hervé
Marche Nordique 2h	Lundi	13:45	15:45	Adulte	En extérieur	170,00 €	20	VETH Anne
Marche Nordique 1h15	Mercredi	10:45	12:00	Adulte	En extérieur	125,00 €	20	VETH Anne
RANDONNEES* avec affiliation FFRando	Jeudi	07:30	18:00	Adulte	En Extérieur	50,00 €	100	Animateurs de Randonnée
RAQUETTES sous réserve inscription Rando	Jeudi	09:00	17:00	Adulte	En extérieur	15,00€	36	