

# ASSOCIATION DE GYM VOLONTAIRE

## Saison 2019/2020

*Page facebook: Association de Gymnastique Volontaire  
de La Frénaye*

JOUR	ACTIVITES	HORAIRES	LIEU *
LUNDI	<b>Zumba</b>	19h15 – 20h	La Frénaye
MARDI	<b>Gym fitness</b>	9h – 10h	La Frénaye
	<b>Gym Séniors(*)</b>	<b>10h15 – 11h15</b>	<b>La Trinité</b>
	<b>Step</b>	19h – 20h	La Frénaye
JEUDI	<b>Gym soutenue</b>	19h15 – 20h15	La Frénaye
	<b>Gym fitness</b>	<b>19h15 – 20h15</b>	<b>La Trinité</b>
VENDREDI	<b>Gym Séniors</b>	10h30- 11h30	La Frénaye
	<b>Pilates</b>	11h30- 12h30	La Frénaye

\* LA FRENAYE salle des Olympiades

**LA TRINITE DU MONT** salle Bernard Varin

TARIFS	Frenaysien ou Montois		Extérieur	
	Adulte	Mineur + 13 A	Adulte	Mineur + 13A
1h à 2h	100€	95€	110€	105€
2h30 à 5h	120€	115€	130€	125€

(\*) réduction de 40€ pour les montois âgés de plus de 60 ans

L'association propose aussi différents cours à la Frénaye. L'adhésion donne droit à une pratique sur les deux villages.