

Cours	Jour / Horaire	Activités	Animateurs	Lieu	Tarifs
<u>Marche</u>	Lundi 10h - 11h	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	Les tarifs sont donnés avec le prix de la licence fédérale de 32 € et l'adhésion à l'association de 9 € par personne. • <u>GYM</u> ○ 1 cours 140 € ○ Formule illimitée 219 € • <u>MARCHE ACTIVE</u> ○ Marche active 1 cours 140 € ○ Marche active 2 cours (lundi et vendredi) 219 € ○ Marche active 1 cours et 1 cours de gym 219 € • <u>MARCHE NORDIQUE</u> ○ Marche nordique Expérimentés lundi 170 € ○ Marche nordique Expérimentés lundi et 1 cours de gym 249 € ○ Marche nordique Débutants vendredi 140 € ○ Marche nordique Débutants vendredi et 1 cours de gym 219 € Chèques vacances et coupons sport acceptés. Facilités de paiement. Pour information - L'Activité Physique Adaptée aura lieu du mardi 9 septembre au jeudi 18 décembre 2025 - L'atelier Equilibre aura lieu tous les mardis de 16h à 17h du 6 janvier au 28 avril 2026 au centre culturel de Fontlozier - L'atelier Mémoire aura lieu tous les jeudis de 10h à 11h du 8 janvier au 30 avril 2026 au centre culturel de Fontlozier
1	Lundi 12h15 - 13h15	Gymnastique tonique	Nathalie	Centre Culturel Fontlozier	
<u>Marche</u>	Lundi 14h30-16h	Marche Nordique Expérimentés	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
2	Mardi 9h - 10h15	Renforcement musculaire/cardio	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
3	Mardi 10h15 – 11h30	Pilates/Stretching	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
4	Mardi 14h30 - 15h45	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
5	Mardi 17h30 - 18h30	Cuisses, abdo, fessiers, cardio	Grégory	Centre Culturel Fontlozier	
6	Mardi 18h45- 20h	Cuisses, abdo, fessiers, cardio	Grégory	Gymnase école Léo Lagrange	
7	Jeudi 9h - 10h15	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
8	Jeudi 10h15- 11h30	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
9	Jeudi 18h15- 19h30	Renforcement musculaire/cardio	Axel	Gymnase école Léo Lagrange	
<u>Marche</u>	Vendredi 9h – 10h	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
<u>Marche</u>	Vendredi 14h-15h15	Marche Nordique Débutants	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	

- Remplir le bulletin d'inscription ci-joint et un chèque libellé à AGV Fontlozier
- Deux séances d'essai gratuites, pas de cours pendant les vacances scolaires
- Possibilité de prêt de bâtons de marche nordique
- Privilégier son tapis de sol si possible
- Les cours ne sont pas équivalents, l'animateur vous orientera vers le cours le plus adapté