**Les Portes Du Guil**

**2021 – 2022**

 **** 

 ****

**SPORTS**

**Gym douce - Pilates - Step**

**Trampoline - Cardio Zumba**

**Renforcement musculaire - Body training - Yoga dynamique**

**Sur Guillestre - Eygliers**

**LOISIRS**

**Patchwork**

**ACTUALITÉS RENTRÉE 2021**

* Covid 19 : Suite aux nouvelles mesures gouvernementales, la présentation d’un « Pass Sanitaire » est obligatoire :

Un certificat de vaccination complet

Un certificat de test *(PCR, antigéniques et autotests supervisés par un personnel de santé)* négatif de moins de 72 heures

Le résultat d’un test PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d’au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

* Dans le cas où l’association serait dans l’impossibilité d’assurer les cours en raison de nouvelles consignes gouvernementales, les cours non effectués seront remboursés.
* Cette année les cours seront sur 33 semaines au lieu de 32 précédemment pour le même tarif.

Pour nous joindre :

Présidente Sabine FIORONI 06 32 97 69 52

Secrétaire Christiane HAREL : 06 77 03 69 54

Trésorière Ghislaine OLIVER : 04 88 03 69 13

Mail : [lesportesduguil@gmail.com](mailto:lesportesduguil@gmail.com)

Place des Droits de l’homme 05600 Guillestre

**Activités et Tarifs Adultes**

Corinne Goujon : Brevet d’état Gym sportive féminine, formation Pilates

Tél : 06 62 62 10 69

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | **14h30 - 15h30** | **Gym douce** | Salle polyvalente Eygliers | **Maud Marie Costa** |
| **17h30 - 18h30** | **Gym Pilates niveau 1** | Gymnase Guillestre 1er | Corinne Goujon |
| **18h45 - 19h45** | **Renforcement musculaire**  **intervalle de training et cross training** | Gymnase Guillestre 1er | Corinne Goujon |
| **20h - 21h** | **Gym Pilates niveau 2** | Gymnase Guillestre 1er | Corinne Goujon |
| Mardi | **9h15 - 10h15** | **Body training** | Risoul Village salle polyvalente | Corinne Goujon |
| **19H45 - 20h45** | **Nouvel horaire : ZUMBA** | Gymnase Guillestre 1er | **Maud Marie Costa** |
| Mercredi | **17h20 - 18h20** | **Renforcement musculaire senior** | Salle polyvalente Eygliers | Corinne Goujon |
| **18h30 - 19h30** | **Gym Pilates niveau 11/2** | Salle polyvalente Eygliers | Corinne Goujon |
| **20h - 21h** | **Yoga dynamique** | Gymnase Guillestre 1er | Corinne Goujon |

***Toutes activités dont le nombre d'inscrits à l'année ne sera pas suffisant (mini 8) ne pourront être maintenues.***

* **Adhésion obligatoire ouvrant droit aux activités de l’association (assurance comprise) : 20€ chèque séparé**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre d’heures par semaine | Tarif trimestre  établi sur 10/11 semaines de cours  Chèques à donner en début de trimestre | Tarif année  établi sur 33 semaines de cours  Possibilité de régler en 3 chèques |
| 1 h | 60 € | 135 € ( 45 € - 45 € - 45 € ) |
| 2 h | 90 € | 225 € ( 75 € - 75 € - 75 € ) |
| 3 h | 120 € | 315 € (105 € - 105 € - 105 € ) |

**Activités et Tarifs Enfants**

* **Adhésion obligatoire ouvrant droit aux activités de l’association (assurance comprise) :**

1 enfant : 10 € – 2 enfants : 13 € – 3 enfants : 16 €

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Début des cours : Lundi  20/09/2021 | **Zumb’Kids**  8 - 11 ans  17h - 18h | Salle de l'école primaire, Guillestre |
| Début des cours : Mardi 21/09/2021 | **Zumb’Ado**  12 - 15 ans  17h15 - 18h15 | Gymnase Guillestre 1er étage |
| Début des cours : Mercredi  22/09/2021 | **Zumb’Baby**  **Eveil corporel**  4 - 7 ans  15h30 - 16h30 | Gymnase Guillestre 1er étage |

* **Activité par trimestre : 1 enfant 40 € – 2 enfants 70 € – 3 enfants 100 €**

**A noter :**  **Pas de cours pendant les vacances scolaires**