

# GYM DETENTE LA PALESTRE CHATEAURENARD

## TARIFS 2024 - 2025 ADULTES ET SENIORS

|   |                    |  |  |
|---|--------------------|--|--|
| <b>LICENCE OBLIGATOIRE</b>  |                    | <b>LICENCE FFEPGV 27.50€</b>                             |  |
|   |                    | <b>ADHESION PALESTRE 8.50€</b>                           |  |
| <b>A RAJOUTER A LA COTISATION</b>   |                    | <b>TOTAL</b>   | <b>36 €</b>  |
| <b>COTISATIONS</b>  | <b>PAR SEMAINE</b> | <b>ANNEE 34 semaines</b>                                 | <b>EXTERIEUR</b>   |
| <b>ACTIVITE EN SALLE / Séance d'1 heure</b>   |                    | Septembre 2024 à Juin 2025                               | en 1X, 3X, 6X OU 10x                                     |
| <i>GYM complète, Gym douce, Tonic Gym Mix,<br/><br/>Gym Bien-Etre Pilates, Barre à Terre, Pilates,<br/><br/>Yin Yoga, Kundalini Yoga, Cross-Training, Zumba Mix</i> | 1 séance           | <b>214€</b> 72 + 2 x 71€ ou 39 + 5 x 35€<br>25 + 9 X 21€ | <b>226€</b> 76 + 2 x 75€ ou 41 + 5 x 37€<br>28 + 9 X 22€ |
|   | 2 séances          | <b>236€</b> 80 + 2 X 78€ ou 41 + 5 x 39€<br>29 + 9 X 23€ | <b>248€</b> 84 + 2 x 82€ ou 43 + 5 x 41€<br>32 + 9 X 24€ |
|   | 3 séances et +     | <b>281€</b> 95 + 2 x 93€ ou 51 + 5 x 46€<br>29 + 9 X 28€ | <b>293€</b> 99 + 2 x 97€ ou 53 + 5 x 48€<br>32 + 9 X 29€ |
|   |                    | <b>CARTE DECOUVERTE ZUMBA</b>                            | <b>10 SEANCES 90€</b>                                    |
|   |                    | <b>CARTE DECOUVERTE YOGA</b>                             | <b>10 SEANCES 90€</b>                                    |
|   |                    | <b>CARTE DECOUVERTE FEMME ENCEINTE</b>                   | <b>10 SEANCES 90€</b>                                    |
| <b>ACTIVITE EXTERIEURE / Séance d'1 heure 30</b>  |                    |  |  |
| <b>NORDIC WALKING/BUNGY PUMP</b>  |                    | Septembre 2024 à Juin 2025                               |  |
|   | 1 séance           | <b>163€</b> 55 + 2 x 54€ ou 28 + 5 x 27€<br>19 + 9 X 16€ | <b>175€</b> 59 + 2 x 58€ ou 30 + 5 x 29€<br>22 + 9 X 17€ |
|   | 2 séances et +     | <b>212€</b> 72 + 2 x 70€ ou 37 + 5 x 35€<br>23 + 9 X 21€ | <b>224€</b> 76 + 2 x 74€ ou 39 + 5 x 37€<br>26 + 9 X 22€ |
| <b>ACTIVITE EXTERIEURE / Séance de 3heures</b>  |                    |  |  |
| <b>RANDO'MARCHE</b>   |                    | Septembre 2024 à Juin 2025                               |  |
|   | 1 séance           | <b>190€</b> 64 + 2 x 63€ ou 35 + 5 x 31€<br>10 X 19€     | <b>202€</b> 68 + 2 x 67€ ou 37 + 5 x 33€<br>22 + 9 X 20€ |
|   |                    | <b>CARTE DECOUVERTE RANDO 10 SEANCES</b>                 | <b>90 €</b>  |
| <b>ACTIVITE DANSE / Séance d'1 heure</b>  |                    | Septembre 2023 à Juin 2024                               |  |
| <b>COUNTRY &amp; NEW LINE DANCE</b>   | 1 séance           | <b>147€</b> 3 x 49€ ou 27 + 5 x 24€<br>21 + 9 X 14€      | <b>159€</b> 3 x 53€ ou 29 + 5 x 26€<br>24 + 9 X 15€      |

|                             |                |  |  |
|-----------------------------|----------------|--|--|
| <b>SALSA BACHATA / ROCK</b> | 1 séance       | <b>172€</b> 58 + 2 x 57€ ou 32 + 5 x 28€<br>19 + 9 X 17€ | <b>184€</b> 62 + 3 x 61€ ou 34 + 5 x 30€<br>22 + 9 X 18€ |
|                             | 2 séances      | <b>199€</b> 67 + 2 x 66€ ou 34 + 5 x 33€<br>28 + 9 X 19€ | <b>211€</b> 71 + 2 x 70€ ou 36 + 5 x 35€<br>22 + 9 X 21€ |
|                             | 3 séances et + | <b>244€</b> 82 + 2 X 81€ ou 44 + 5 x 40€<br>28 + 9 X 24€ | <b>256€</b> 86 + 2 X 85€ ou 46 + 5 x 42€<br>31 + 9 x 25€ |
|                             |                |  |  |
|                             |                |  |  |
|                             |                |  |  |

|                                    |           |  |   |
|------------------------------------|-----------|--|---|
| <b>ACTIVITE / Séance d'1 heure</b> |           | Septembre 2024 à Juin 2025                               |   |
| <b>SOPHROLOGIE</b>                 | 1 séance  | <b>252€</b> 3 x 84€ ou 6 x 42€ ou 27 + 9 x 25€           | <b>264€</b> 3 x 88€ ou 6 x 44€ ou 30 + 9 x 26€          |
|                                    | 2 séances | <b>274€</b> 92 + 2 x 91€ ou 49 + 5 x 45€<br>31 + 9 X 27€ | <b>286</b> 96 + 2 x 95€ ou 51 + 5 x 47€<br>34 + 9 X 28€ |
|                                    |           | <b>CARTE DECOUVERTE 10 SEANCES</b>                       | <b>90 €</b>   |
|                                    |           |  |   |
|                                    |           |  |   |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| <b>ACTIVITES SENIORS Séance d'1 heure</b> |           | Septembre 2024 à Juin 2025                               |  |
| <b>A PARTIR DE 60 ANS uniquement</b>      |           | <b>LICENCE NON COMPRISE</b>                              |  |
| <b>GYM SENIORS "Bien vieillir"</b>        | 2 séances | <b>152€</b> 52 + 2 x 50€ ou 27 + 5 x 25€<br>17 + 9 X 15€ | <b>164€</b> 56 + 2 x 54€ ou 29 + 5 x 27€<br>20 + 9 X 16€ |
| <b>SENIORS MARCHÉ</b>                     | 2 séances | <b>142€</b> 48 + 2 x 47€ ou 27 + 5 x 23€<br>16 + 9 X 14€ | <b>154€</b> 52+ 2 x 51€ ou 29 + 5 x 25€<br>19 + 9 X 15€  |
| <b>GYM SANTE A.P.A.</b>                   | 3 séances | <b>157€</b> 53 + 2 x 52€ ou 27 + 5 x 26€<br>22 + 9 X 15€ | <b>169€</b> 57 + 2 x 56€ ou 29 + 5 x 28€<br>25 + 9 X 16€ |
| <b>MARCHE NORDIQUE A.P.A.</b>             | 1 séance  | <b>109€</b> 37 + 2 x 36€ ou 19 + 5 x 18€<br>19 + 9 X 10€ | <b>121€</b> 41 + 2 x 40€ ou 21 + 5 x 20€<br>13 + 9 X 12€ |

Pour 2 activités **de couleur différente** pratiquées par la même personne 10€ à déduire **SUR LE 1ER CHEQUE DE COTISATION**

Pour 3 activités **de couleur différente** pratiquées par la même personne 15€ à déduire **SUR LE 1ER CHEQUE DE COTISATION**

Pour 4 activités **de couleur différente** pratiquées par la même personne 20€ à déduire **SUR LE 1ER CHEQUE DE COTISATION**

**COUPLES pour la même activité** 25€ à déduire **PAR PERSONNE SUR LE 1ER CHEQUE DE COTISATION non cumulable avec les autres réductions**

**PARRAINAGE 10€** à déduire **SUR LE 1ER CHEQUE DE COTISATION**, si vous amenez une nouvelle personne à l'association

**CHEQUES VACANCES ANCV & ANCV CONNECT, COUPONS SPORT, CHEQUES ACTOBI**

**A RAJOUTER 5€ de Frais de Gestion**