

## FITNESS

Bouger, coordination

## GYM DOUCE

Assouplir, développer

## STRETCHING

Etirements, souplesse, récupération

## GYM TONIQUE

Tonifier, bien-être

## STEP

Rythme, énergie

## GYM FACIALE

Muscler, détendre

Le plus :

En cas d'impossibilité à participer au cours en présentiel, nous vous proposons de suivre le cours par visio.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



# RECREO GYM

Saison 2020 / 2021

Activités et tarifs



## Planning 2020 / 2021

	Fitness	Gym douce	Stretching	Gym tonique / step	Gym faciale
Lundi	20h - 21h Gymnase E. Proust Niort				
Mercredi	9h30 - 10h30 Salle Barra Niort	10h30 - 11h30 Salle Barra Niort	11h30 - 12h30 Salle Barra Niort		
Jeudi	17h30 - 18h30 Maison des asso La Crèche		18h30 - 19h30 Maison des asso La Crèche	20h15 - 21h15 Gymnase E. Proust Niort	
Samedi			9h-10h / 10h-11h Salle Barra Niort		11h - 11h30 Salle Barra Niort

## Nos activités

Depuis 1997, RECREO est une association Loi 1901 qui offre un large éventail d'activités physiques destinées aux adultes femmes et hommes de tous âges :

- Assouplir
- Tonifier
- Se détendre

## Cécilia San Martin Zbinden

Educatrice diplômée d'Etat en expression gymnique et disciplines associées

**Rejoignez-nous** pour une pratique sportive, dans une ambiance conviviale, en petits groupes, avec un suivi personnalisé adapté à votre condition physique.

## Tarifs

Adhésion RECREO (obligatoire )	30 €
1 créneau horaire par semaine	220 €
2 créneaux horaires par semaine	280 €
3 créneaux horaires par semaine	340 €
4 créneaux horaires par semaine	370 €

**Paiement échelonné possible en 3 x maximum. Chèques vacances ou coupons sport acceptés. Tarif réduit sous condition (RSA, étudiant...). Séance d'essai gratuite.**



Cours de fitness

## Nous contacter

05 49 33 52 30 / 06 12 54 19 22

Par mail  
recreogym@gmail.com

Visitez notre site web :  
www.recreogym.org