



# SAISON 2025-2026

Cours avec une animatrice diplômée et certifiée Activité Physique Adaptée



LUNDI à GUILLY	JEUDI à NEUVY
Salle des fêtes	Salle polyvalente
<b>17H-18H</b> <b>1- Gym Remise en forme adultes/séniors</b>  130 € + licence AGV *	<b>17H-18H</b> <b>2 - Eveil et Motricité (de 3 à 6 ans)</b>  130 € + licence AGV *
	<b>18-19H</b> <b>3 - Activités multi-sports enfants (niveau primaire)</b>  130 € + licence AGV *
<b>1 - Remise en forme</b> : Un parcours progressif sur l'année, alliant mobilité articulaire, renforcement musculaire, Gym Posturale. <b>2 - Eveil des petits</b> : Grâce au jeu et à des exercices ciblés, les enfants développent dès leur plus jeune âge la maîtrise de leurs mouvements. L'habileté motrice, fondement de tous les apprentissages, joue un rôle clé dans la construction de leur autonomie. <b>3 - AMS primaires</b> : Le jeu et les activités physiques, surtout en groupe, permettent de consolider la motricité globale (équilibre, coordination, force) tout en relevant des défis avec enthousiasme. <b>4 - Cardio / Renfo</b> : Une séance hebdomadaire combinant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire, pour développer à la fois endurance, force et tonicité. L'alliance parfaite d'efficacité et de variété dans une routine sportive complète.	<b>19H30-20H30</b> <b>4 - Gym adultes : Cardio Renforcement musculaire</b>  130 € + licence AGV *  * Licence AGV obligatoire (Fédération Française de Gymnastique Volontaire) de 32,50 € pour adultes et de 26,50 € pour enfants - Assurance incluse

- Possibilité de **payer en trois fois**, PassSport accepté.
- **Tarifs dégressifs** en cas d'inscription de plusieurs personnes d'une même famille ou sur deux cours (10 % sur le 2<sup>ème</sup> cours)
- 35 séances (29 séances pour Sigloy du fait d'une rentrée différée) d'1 heure sur l'année, ce qui équivaut à **moins de 5 €** le cours
- **Possibilité d'essayer 1 cours gratuitement.**

[agvneuvy@gmail.com](mailto:agvneuvy@gmail.com)