

Toutes les catégories d'âges sont accueillies à l'U.S.V. GYM, de 9 mois (BABY GYM) jusqu'à l'âge de la retraite (FITNESS ZUMBA), loisir ou compétition, et jeunes handicapés avec troubles du comportement.

Pour tous les cours, les adhérents doivent être assidus et ponctuels, surtout en compétition (3 fois par semaine minimum). Ils pratiqueront un sport individuel, mais qui demande aussi un esprit d'équipe, où l'on enseigne la discipline, la volonté, la force, la grâce et le respect.

Nombreux résultats départementaux, régionaux et nationaux.

Tous nos entraîneurs sont titulaires du Brevet d'Etat et nos animateurs en formation fédérale, titulaires au minimum du 1<sup>er</sup> degré.

CATEGORIES	TARIFS	JOURS D'ENTRAINEMENT	DATES DE REPRISE
<b>COMPETITEURS FEMININES</b> Nées en 2013 et avant	310€	<b>Poussines, benjamines</b> : Mardi 18h/20h ou 21h, vendredi 18h/20h Samedi 16h/18h <b>Autres catégories</b> : lundi 18h/21h, mercredi 17h30//20h30, samedi 14h/16h	2/09/2019
<b>COMPETITEURS MASCULINS</b> Nés en 2013 et avant	310€	<b>Poussins, Benjamins</b> : Lundi, Jeudi 18h/21h, samedi 14h/16h <b>Autres catégories</b> : Lundi, mercredi 17h30/20h30, samedi 14h/16h	2/09/2019
<b>LOISIRS FEMININES</b> Nées de 2008 à 2013 Ados 2007 et avant	250€	<b>Poussines, benjamines</b> : mercredi 9h30/11h ou mercredi 15h/16h30 ou jeudi 17h45/19h15 <b>Ados (minimes/cadettes/juniores)</b> : vendredi 20h/21h30	25/09/2019
<b>LOISIRS MASCULINS</b> Nés de 2008 à 2013 Ados 2007 et avant	250€	<b>Poussins, Benjamins</b> : jeudi 18h/19h30 <b>Ados (minimes, cadets, juniores)</b> : vendredi 20h12h30	26/09/2019
<b>ECOLE DE GYM MIXTE</b> Nés en 2014	250€	Mercredi 11h/12h30	25/09/2019
<b>MINI-GYM</b> Nés en 2015-2016	240€	Mercredi 16h30/17/30 ou samedi 10h30/11h30	25/09/2019
<b>SPORT ADAPTE</b> Tous âges	240€	Samedi 11h30/12h30	28/09/2019
<b>BABY-GYM</b> Nés en 2017 et après	230€	Samedi 9h30/10h15	28/09/2019
<b>FITNESS-ZUMBA ADULTES</b> A partir de 14 ans	250€	Lundi, mercredi, jeudi 21h/22h Mardi, jeudi 12h15/13h15	16/09/2019
Hors Villejuif	+30€ la première année		
3 <sup>ème</sup> adhérent de la même famille	-30€		

Les horaires sont données à titre indicatif, sous réserve du nombre d'inscrits

### **FITNESS**

LUNDI-MERCREDI-21H/22H : STEP-LIA-RENFORCEMENT MUSCULAIRE

JEUDI : ZUMBA

MARDI-JEUDI 12H15/13H15 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CIRCUIT TRAINING