

- Les jours, horaires et lieux de pratique pourront faire l'objet de modifications.
- Pour tous les cours : à moins de 6 personnes inscrites, l'AEB Gym Chambéry se réserve le droit de supprimer le cours sur l'ensemble de la saison.
- Tous les cours, enfants et adultes, sont **mixtes**.
- Calendrier des manifestations (galas, rencontres sportives, ...) sur [www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr)

➤ Adresses des salles et gymnases :

- Les Landiers : 2631 avenue des Landiers 73000 Chambéry (entre 123 Parebrise et Ekosport)
- La Palestre : square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry
- Gymnase de Bissy : chemin Charrière Neuve 73000 Chambéry
- Francin Ecole : 566 rue de Belledonne 73800 Francin
- Salle Folléa : avenue Général Cartier 73000 Chambéry (derrière la Mairie de Quartier de Bissy)

| <b>TARIFS ANNUELS LOISIR ENFANTS 2022-2023</b>  |       |
|---|-------|
| Frais d'inscriptions incluent : adhésion club : 20 € + licence FF Gym (dont assurance) : 50 € |       |
| Baby Gym<br>Baby Gym and Jump<br>Baby Danse GR  | 180 € |
| Sections Access<br>Multiactivités<br>Just Dance Kids<br>Let's Dance ados                      | 205 € |
| Découverte compétitive<br>GR / Aérobie / Gym artistique                                       | 255 € |

| <b>TARIFS ANNUELS LOISIR ADULTES 2022-2023</b>                             |       |
|--|-------|
| Frais d'inscriptions incluent : adhésion au club : 20 € + assurance : 10 € |       |
| Let's Dance adultes  | 205 € |
| Gym Santé adulte (accès aux deux cours)                                    | 180 € |
| Fitness formule 1 cours fixe   | 120 € |
| Fitness formule 2 cours fixes  | 180 € |
| Fitness accès illimité + vidéothèque                                       | 255 € |
| Pack Fitness illimitée + vidéothèque + Let's Dance adultes                 | 355 € |

Des tarifs avantageux :

- Les adhérents d'une même famille : - 20 € à chaque adhérent supplémentaire (non valable pour deux adhérents de la même famille inscrits en sections loisir adultes)
- une seconde activité : un supplément de 85,00 € sera ajouté au montant de l'inscription (sur la base de l'activité la plus chère des deux) (non valable sections loisir adultes)
- Des réductions : Pass' Région (photocopie à fournir), carte étudiante (photocopie à fournir), Coupons Sport de la ville de Chambéry suivant le Quotient Familial (réductions non cumulables).

Des facilités de règlement :

- En chèques, espèces, carte bancaire, Chèques Vacances (ANCV ou Coupons Sport)
- Possibilité de fractionner les frais d'inscription (les différents chèques devront être établis lors de l'inscription).



## ACTIVITES SECTEUR LOISIR ENFANTS / ADULTES SAISON 2022-2023

**Journées Portes Ouvertes / Semaines de Découverte**

Vous souhaitez découvrir certaines de nos activités ? Retrouvez-nous lors de nos Journées Portes Ouvertes et Semaines de Découverte (informations sur [www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr))

Vous avez raté nos Journées Portes Ouvertes ?

Cours d'essai gratuits, sans inscription préalable

**du lundi 5 septembre au samedi 17 septembre 2022 inclus.**

(essai : être couvert par une assurance responsabilité civile individuelle accident)

**Les inscriptions**

Vous retrouverez sur notre site [www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr) tous les documents téléchargeables ainsi que toutes nos permanences d'inscription.

Les cours sont limités en nombre. Les inscriptions seront closes, dès que le ou les cours concernés seront complets. Ne tardez pas à vous inscrire !

A compter du lundi 19 septembre 2022, ne pourront accéder aux cours, uniquement les adhérents dont le dossier d'inscription sera complet et qui se seront acquittés de leur cotisation.

Pour ceux qui n'ont pu participer aux cours d'essai : à compter du 19 septembre 2022, possibilité d'effectuer un cours d'essai unique. L'accès aux cours suivants sera possible après inscription au local les Landiers.

**ATTENTION** : toute inscription est DEFINITIVE. Aucun remboursement ne sera effectué à compter du 19 septembre 2022. En cas d'arrêt avant cette date, une retenue sera appliquée au remboursement (adhésion + licence / assurance).

**Reprise des cours à partir du lundi 5 septembre 2022**

**Besoin de plus d'informations ?**

[www.aebgym.fr](http://www.aebgym.fr)

[contact@aebygm.fr](mailto:contact@aebygm.fr)

06 16 48 76 50 / 04 56 29 67 70



| <b>Baby Gym</b><br><b>15 - 24 mois (cours avec un parent)</b>   |          |               |                  |
|---|----------|---------------|------------------|
| Enfants de 15 à 24 mois   | Lundi    | 10h30 - 11h15 | La Palestre      |
| Enfants de 15 à 24 mois   | Mercredi | 9h30 - 10h15  | Les Landiers     |
| Enfants de 15 à 24 mois   | Vendredi | 10h30 - 11h15 | Les Landiers     |
| Enfants de 15 à 24 mois   | Samedi   | 9h30 - 10h15  | Les Landiers     |
| <b>Baby Gym</b><br><b>Nés en 2020 (de janvier à juin) - 2019 - 2018 ou 2017</b>   |          |               |                  |
| Enfants nés en 2019 - 2018<br>(cours sans parent)   | Mardi    | 17h15 - 18h00 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2020 - 2019  | Mercredi | 9h30 - 10h15  | La Palestre      |
| Enfants nés en 2019 - 2018<br>(cours sans parent)   | Mercredi | 10h20 - 11h05 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017<br>(cours sans parent)  | Mercredi | 17h15 - 18h00 | Francin Ecole    |
| Enfants nés en 2020 - 2019  | Samedi   | 10h20 - 11h05 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2020 - 2019  | Samedi   | 10h20 - 11h05 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2019 - 2018  | Samedi   | 11h10 - 11h55 | Les Landiers     |
| <b>Baby Danse GR</b><br><b>Nés en 2019 (ayant déjà pratiqué la Baby Gym) - 2018 ou 2017</b><br><b>(cours sans parent)</b>     |          |               |                  |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Mercredi | 11h15 - 12h00 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Mercredi | 16h30 - 17h15 | Francin Ecole    |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Jeudi    | 17h45 - 18h30 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Vendredi | 17h15-18h00   | La Palestre      |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Samedi   | 9h30 - 10h15  | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Samedi   | 9h30 - 10h15  | La Palestre      |
| <b>Baby Gym and Jump</b><br><b>Nés en 2019 (ayant déjà pratiqué la Baby Gym) - 2018 ou 2017</b><br><b>(cours sans parent)</b> |          |               |                  |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Mardi    | 17h15 - 18h00 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Mercredi | 9h30 - 10h15  | La Palestre      |
| Enfants nés en 2019 - 2018 - 2017   | Samedi   | 9h30 - 10h15  | Gymnase de Bissy |
| <b>Access Gymnastique Artistique / Acrogyim</b>   |          |               |                  |
| Enfants nés de 2016 à 2012  | Lundi    | 17h45 - 19h00 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2016 à 2012  | Mercredi | 14h00 - 15h15 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2016 à 2012  | Samedi   | 11h15 - 12h30 | Gymnase de Bissy |
| <b>Access Trampoline</b>  |          |               |                  |
| Enfants nés de 2016 à 2012  | Mercredi | 10h30 - 11h45 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2011 et avant  | Mercredi | 19h00 - 20h15 | La Palestre      |
| <b>Access Gymnastique Rythmique / Gymnastique Aérobie</b>   |          |               |                  |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mardi    | 17h45 - 19h00 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 11h15 - 12h30 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 18h10 - 19h25 | Francin Ecole    |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Jeudi    | 17h15 - 18h30 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Samedi   | 10h20 - 11h35 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Samedi   | 10h20 - 11h35 | La Palestre      |
| <b>Multiactivités</b>   |          |               |                  |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mardi    | 18h00 - 19h15 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 16h45 - 18h00 | La Palestre      |

| <b>Just Dance Kids</b>  |          |               |                  |
|---|----------|---------------|------------------|
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mardi    | 18h00 - 18h45 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 16h00 - 16h45 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 17h20 - 18h05 | Francin Ecole    |
| <b>Let's Dance ados</b>   |          |               |                  |
| Enfants nés de 2011 à 2006  | Mercredi | 16h00 - 17h00 | La Palestre      |
| <b>Découverte Compétitive Gymnastique Rythmique</b><br>1 cours /semaine + 1 journée de stage aux vacances scolaires (Toussaint / Février / Avril)<br>Participation au minimum à 2 rencontres de proximité dans l'année (en Savoie)          |          |               |                  |
| Enfants nés en 2013 et avant  | Lundi    | 17h45 - 19h45 | Gymnase de Bissy |
| Enfants nés en 2013 et avant  | Jeudi    | 18h30 - 20h30 | La Palestre      |
| Enfants nés de 2016 à 2014  | Mercredi | 10h30 - 12h30 | La Palestre      |
| Enfants nés de 2016 à 2014  | Samedi   | 10h20 - 12h20 | Gymnase de Bissy |
| <b>Découverte Compétitive Gymnastique Aérobie</b><br>1 cours /semaine + 1 journée de stage aux vacances scolaires (Toussaint / Février / Avril)<br>Participation au minimum à 2 rencontres de proximité dans l'année (en Savoie)            |          |               |                  |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mardi    | 18h15 - 20h15 | Les Landiers     |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mercredi | 13h30 - 15h30 | Les Landiers     |
| <b>NOUVEAU Découverte Compétitive Gymnastique Artistique</b><br>1 cours /semaine + 1 journée de stage aux vacances scolaires (Toussaint / Février / Avril)<br>Participation au minimum à 2 rencontres de proximité dans l'année (en Savoie) |          |               |                  |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Mardi    | 18h15 - 20h15 | La Palestre      |
| Enfants nés en 2016 et avant  | Jeudi    | 17h15-19h15   | La Palestre      |
| <b>Let's Dance Adultes</b>  |          |               |                  |
| Pratiquants nés à compter de 2005   | Jeudi    | 20h15 - 21h15 | Les Landiers     |
| <b>Gym Santé Adultes (accès aux 2 cours)</b>  |          |               |                  |
| Gym Santé   | Lundi    | 9h30 - 10h30  | Les Landiers     |
| Pilates   | Vendredi | 9h15 - 10h00  | Les Landiers     |
| <b>Fitness Adultes</b><br>Formule 1 cours fixe <b>ou</b> formule 2 cours fixes <b>ou</b><br>formule illimitée avec vidéothèque accessible toute l'année et agrémentée tous les 2 mois   |          |               |                  |
| Gym Santé   | Lundi    | 9h30 - 10h30  | Les Landiers     |
| Pilates   | Lundi    | 12h30 - 13h15 | Les Landiers     |
| Cross Training  | Lundi    | 19h30 - 20h15 | Les Landiers     |
| Stretching  | Lundi    | 20h15 - 21h00 | Les Landiers     |
| Pilates   | Mardi    | 18h05 - 18h50 | Salle Folléa     |
| Renforcement Musculaire   | Mardi    | 19h00 - 19h45 | Gymnase de Bissy |
| Zumba   | Mardi    | 20h15 - 21h00 | Les Landiers     |
| Pilates   | Mercredi | 18h30 - 19h15 | Les Landiers     |
| Strong  | Mercredi | 19h15 - 20h00 | Les Landiers     |
| Stretching  | Mercredi | 20h00 - 20h45 | Les Landiers     |
| Zumba   | Mercredi | 19h00 - 19h45 | Francin Ecole    |
| Pilates   | Mercredi | 19h45 - 20h30 | Francin Ecole    |
| Renforcement Musculaire   | Mercredi | 19h45 - 20h30 | Francin Ecole    |
| Tabata / Stretching   | Jeudi    | 12h30 - 13h15 | Les Landiers     |
| Zumba   | Jeudi    | 19h30 - 20h15 | Les Landiers     |
| Cross Training  | Jeudi    | 19h30 - 20h15 | La Palestre      |
| Pilates   | Vendredi | 9h15 - 10h00  | Les Landiers     |
| Pilates   | Samedi   | 9h30 - 10h15  | Salle Folléa     |
| Renforcement Musculaire   | Samedi   | 10h15 - 11h00 | Salle Folléa     |