

# VOLAVERUNT

COURS DE TRAPÈZE FIXE POUR PUBLIC AMATEUR OU PROFESSIONNEL



## Y ALLER

### GYMNASSE LOUIS LUMIERE

30 RUE LOUIS LUMIÈRE, 75020 PARIS

METRO L3 Porte de Bagnolet ou L9 Porte de Montreuil

TRAM T3b Marie de Miribel

VOITURE Périphérique sortie Porte de Bagnolet  
ou sortie Porte de Montreuil

VELIB 83 rue Vitruve - 75020 Paris

*Après l'accueil, dirigez-vous à droite, la salle se trouve  
tout au fond du couloir après le terrain couvert.*

## OUVERTURES

### HORAIRES

Lundi : de 12h à 14h (aériens)

Mardi : de 20h à 22h (trapèze)

Mercredi : de 19h à 21h (tissu/corde)

Jeudi : de 18h30 à 20h et de 20h à 22h (trapèze)

Vendredi : de 19h à 21h (tissu/corde)

Weekend : Stages proposés ponctuellement

### VACANCES SCOLAIRES

Nous essayons de maintenir les cours durant les  
petites vacances scolaires, en fonction de la  
disponibilité du gymnase.



## DOCUMENTS NECESSAIRES

Il n'y a pas besoin de documents pour le cours d'essai. Il est recommandé de pratiquer plusieurs séances avant de s'inscrire définitivement. Pour devenir adhérent, il suffit de remplir le formulaire d'adhésion en ligne et éventuellement le contrat d'assurance facultatif.

## DEROULEMENT D'UN COURS

### ECHAUFFEMENT

- 30 minutes pour les cours d'1h30

- 45 minutes pour les cours de 2h

### TRAPEZE

- Pour les débutants, Isabelle propose plusieurs exercices adaptés selon le niveau sur un trapèze bas.

- A la fin ou au début de chaque cours, des figures de cordes, tissu ou cerceau aérien sont aussi proposées.

## TARIFS

### COURS D'ESSAI

10 € s'inscrire au préalable par e-mail  
à l'adresse [contact@volaverunt.fr](mailto:contact@volaverunt.fr)

### ADHESION

50 € (tarif réduit : 35€ valable sur justificatif)  
tarif dégressif dès janvier  
Statuts consultables sur demande

### COURS

20 € le cours

90 € le mois (du 1er au dernier jour du mois)

140 € la carte de 10 cours valable 3 mois\*

14,06 € l'assurance (non obligatoire)

\*En cas de force majeure, s'adresser à un membre du CA

### STAGES ENCADRÉS PAR VOLAVERUNT

Adhérents carte mensuelle ou 10 cours : 20€/jour

Non-adhérents et cours à l'unité : 30€/jour

## QUELLE TENUE

La pratique du Trapèze fait appel aux bras mais aussi aux jambes. Pour le haut, un T-shirt ou manches longues près du corps. Pour le bas, un legging ou jogging (Éviter les shorts pour protéger le dessous des genoux).