

VOLAVERUNT

COURS DE TRAPEZE FIXE ET DE TISSU POUR PUBLIC AMATEUR OU PROFESSIONNEL

Y ALLER

GYMNASE LOUIS LUMIERE
30 RUE LOUIS LUMIERE, 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 98 rue Vitruve - 75020 Paris (256m) ou face 70 rue Edouard Vaillant 93170 Bagnolet (251m)

Après avoir passé l'accueil, dirigez-vous à droite, la salle se trouve tout au fond.

OUVERTURES

HORAIRES

Mardi (Trapèze) 20h à 22h
Mercredi (Tissu et cerceau) 19h à 21h
Jeudi (Trapèze) 18h30 à 20h et 20h à 22h
Vendredi (Tissu et cerceau) 20h à 22h

VACANCES SCOLAIRES

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



DOCUMENTS NÉCESSAIRES

Il n'y a pas besoin de documents pour les cours d'essai. Il est recommandé de pratiquer plusieurs séances avant de devenir adhérent. Pour devenir adhérent, remplissez le formulaire d'adhésion et le contrat d'assurance qui vous seront remis au moment de l'inscription.

DÉROULEMENT D'UN COURS

ÉCHAUFFEMENT

30 minutes pour les cours d'1h30
45 minutes pour les cours de 2h

TRAPÈZE

- Pour les débutants, Isa propose plusieurs exercices adaptés selon votre niveau sur un trapèze bas.
- À la fin ou au début de chaque cours, des figures de corde, 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

INSCRIPTION

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

COURS

Cours unitaire: 16€
Forfait mensuel (du 1er au dernier jour du mois): 90€
Carte 10 cours (validité 3 mois): 140€
Assurance (non obligatoire): 14€

ATELIERS

Une à deux fois par mois, des ateliers sont proposés le dimanche de 14h à 17h (tarif adhérents à la carte 20 euros / tarif non-adhérents 30 euros)

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 (Pour protéger le dessous des genoux, éviter les shorts).