

# VOLAVERUNT

COURS DE TRAPÈZE FIXE POUR PUBLIC AMATEUR OU PROFESSIONNEL

## Y ALLER

### GYMNASE LOUIS LUMIERE

30 RUE LOUIS LUMIERE, 75020 PARIS

METRO L3 Porte de Bagnole ou L9 Porte de Montreuil

TRAM T3b Marie de Miribel

VOITURE Périphérique sortie Porte de Bagnole ou sortie Porte de Montreuil

VELIB 98 rue Vitruve - 75020 Paris (256m) ou face 70 rue Edouard Vaillant 93170 Bagnole (251m)

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

## OUVERTURES

### HORAIRES

Mardi : de 20h à 22h

Jeudi : de 18h30 à 20h et de 20h à 22h

Vendredi : de 20h à 22h

### VACANCES SCOLAIRES

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



## DOCUMENTS NÉCESSAIRES

Il n'y a pas besoin de documents pour les cours d'essais. Il est recommandé de pratiquer plusieurs séances avant de devenir adhérent. Pour devenir adhérent, il suffit de remplir le formulaire d'adhésion ainsi que le contrat d'assurance qui vous seront remis au moment de l'adhésion.

## 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.

- 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

16 € le cours

80 € le mois (du 1er au dernier jour du mois)

130 € la carte de 10 cours valable 3 mois

14 € l'assurance (non obligatoire)

## 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).