



**ALVA  
GYM**



**SAISON 2025 - 2026**

## TARIFS

Adhésion de Septembre à début juillet  
Au prorata mensuel de janvier à juin

Formule complète	240 €
4h de cours	180 €
3h de cours	160 €
2h de cours	140 €
1h de cours	120 €
Zumba adultes	140 €
kid's gym	110 €
Zumba enfants	90 €
kid's gym + Zumba	160 €
cotisation Alva	10 €



**ALVA  
GYM**



**Saison 2025 -2026**  
de Septembre à début juillet

**Des activités sportives pour tous**  
**Enfants, Ados, Adultes, Seniors**  
**Cours adaptés à chacun**

**Des animatrices qualifiées pour vous accompagner**



shutterstock.com - 2402247827



Mail gym : [alvagym@orange.fr](mailto:alvagym@orange.fr)  
AMICALE LAIQUE VALENCE D'AGEN

**ALVA**

29 AVENUE DE BORDEAUX  
82400 VALENCE D'AGEN

05.63.29.13.60  
[a.l.v.a-82@wanadoo.fr](mailto:a.l.v.a-82@wanadoo.fr)  
[www.alva2rives.fr](http://www.alva2rives.fr)



Mail gym : [alvagym@orange.fr](mailto:alvagym@orange.fr)  
AMICALE LAIQUE VALENCE D'AGEN

**ALVA**

29 AVENUE DE BORDEAUX  
82400 VALENCE D'AGEN

05.63.29.13.60  
[a.l.v.a-82@wanadoo.fr](mailto:a.l.v.a-82@wanadoo.fr)  
[www.alva2rives.fr](http://www.alva2rives.fr)





# ALVA GYM



## Saison 2025 -2026

### COURS TONIQUES

- Hiit tabata
- Cross training
- Zumba adultes
- Cuisses Abdo Fessiers
- Cardio ludique



shutterstock.com - 2402247827

### COURS MODERES



- Renforcement postural
- Stretching
- Prendre soin de son dos
- Renforcement musculaire
- **Nouveau : FITBALL**
- Pilates
- Gym douce

### COURS ENFANTS

- Gym kids 7ans - 15 ans
- Gym kids 4ans - 6 ans
- Zumba enfants 4 ans - 12 ans



Mail gym : alvagym@orange.fr

AMICALE LAIQUE VALENCE D'AGEN

**ALVA**

29 AVENUE DE BORDEAUX  
82400 VALENCE D'AGEN

05.63.29.13.60  
a.l.v.a-82@wanadoo.fr  
www.alva2rives.fr



## Planning 2025 - 2026

### Nouveaux horaires - Nouveau cours

maximum 25 personnes par cours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h Hiit tabata		9h - 10h renfo musculaire		9h - 10 h renfo postural
10h - 11h renfo postural		10h - 11h Fitball	10h - 11h Cardio ludique	10h - 11h Gym douce
11h - 12h Stretching		11h- 12h Stretching	11h- 12h Prendre soin de son dos	11h - 12h Stretching
	11h30 - 12h30 Prendre soin de son dos	14h - 15h30 Gym kids 7ans - 15 ans	12h30 - 13h30 Pilates	
		15h30 - 16h30 Gym kids 4 ans - 6 ans		
		16h30 - 17h15 Zumba enfants 4 ans - 12 ans		
		17h30 - 18h30 Zumba adultes		
18h - 19h Cross Training	18h15 - 19h15 Intervalle training (Hiit tabata)	18h30 - 19h30 C.A.F		Méthode du Dr De GASQUET

