



**ALVA
GYM**



SAISON 2025 - 2026

TARIFS

Adhésion de Septembre à décembre
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
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



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





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 kid's 7ans - 15 ans
- Gym kid's 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



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DES DEUX RIVES



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

