



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Haut-Val

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039
95038 Cergy Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96
secretariat@rsch.fr www.rsch.fr
siret n° 422 522 185 00020

GYMNASTIQUE, STRETCHING et PILATES REVEIL MUSCULAIRE

Nous vous proposons différents horaires pour les cours de gymnastique, stretching et Pilâtes:

STRETCHING :

Lundi de 14 h à 15 h

Mardi de 16h30 à 17h30

Salle Danse de la Maison de la Jeunesse – VAUREAL
Gymnase des Toupets (salle de l'Escrime) - VAUREAL

PILATES :

Mardi de 9h à 10h

Mardi de 10h à 11h

Mardi de 11h à 12h

Salle Zen de la Maison de la Jeunesse – VAUREAL
Salle Zen de la Maison de la Jeunesse – VAUREAL
Salle Zen de la Maison de la Jeunesse – VAUREAL

REVEIL MUSCULAIRE :

Vendredi de 9h à 10h

Salle Danse de la Maison de la Jeunesse – VAUREAL

GYM :

Mercredi de 11h15 à 12h15

Vendredi de 10h30 à 11h30

Salle A du COSEC de MENUCOURT
Gymnase des Toupets – Dojo - VAUREAL

GYM DOUCE :

Vendredi de 11h30 à 12h30

Gymnase des Toupets – Dojo - VAUREAL

Pour tout renseignement : secretariat@rsch.fr

06 84 72 52 96

Vous ne pouvez vous inscrire qu'à un seul créneau horaire par activité

Coût forfaitaire

**Gym, Gym douce, Stretching
Réveil musculaire
Pilâtes**

**90€ pour l'année
90 € pour l'année
100 € pour l'année**



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Haut-Ille

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039

95038 Cergy Pontoise Cedex

tél 06 84 72 52 96

secretariat@rsch.fr

www.rsch.fr

siret n° 422 522 185 00020

Possibilité de payer en 3 fois