

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 10h Frédéric Stretching	8h45 - 9h45 Christine Gym du Dos**	8h45 - 10h45 Muriel Marche Nordique**	9h - 10h Edouard Réveil musculaire	8h45 - 9h45 Ophélie Gym douce
10h10 - 11h10 Claire-Marie Yoga	9h - 10h Frédéric Stretching	9h - 10h Frédéric Gym douce / Stretch	10h10 - 11h10 Edouard Stretching	New 8h45 - 9h45 Estelle Flow pilates**
10h10 - 11h10 Ophélie Pilates**	10h10 - 11h10 Nataly Gym Douce	New 10h10 - 11h40 Florian Multisports 6 - 10 ans**	<p>Quelques consignes :</p> <p>Les salles sont accessibles un quart d'heure avant le début des cours. Par respect, j'arrive à l'heure, j'éteins mon portable et j'évite les bavardages pendant le cours.</p> <p>Je viens avec mon tapis et des baskets très propres.</p> <p>Je range le matériel après chaque séance.</p>	
Site Internet : gvlamotte.free.fr/		New 13h45 - 14h45 Lydie Zumba Kids 7 - 11 ans**		
12h20 - 13h20 Gérard Tai Chi**	12h20 - 13h20 Nataly Pilates**	New 15h - 16h Lydie Zumba Ados**		
17h30 - 18h30 Christine Acti-Marche sur Stade**	Assemblée Générale vend. 28 nov. 2025	New 16h15 à 17h15 Richard Self défense Ados**	15h - 17h Christine Gym reprise d'activités**	<p>Cours d'essai / tous les cours du 15/09 au 05/10/2025</p>   <p>Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports ANCV, carte Pass' Région et Pass'Sport.</p> 
17h45 - 18h45 Nicolas Fitness	17h30 - 18h30 Christine Gym Douce	17h30 - 18h30 Camille Yoga	New 18h15 - 19h15 Mina Danse	
New coach 18h45 - 19h45 Gwen Circuit training hommes**	18h45 - 19h45 Frédéric Renforcement musculaire	17h30 - 18h30 Pascale Sophrologie**	18h15 - 19h15 Claire BodyArt**	
19h - 20h Christine Stretching	New 18h45 - 19h45 Nadia Pilates**	18h45 - 19h45 Ophélie Gym Tonic	New coach 19h30 - 20h30 Floryan Step	
New coach 20h - 21h Gwen Zumba**	New 20h - 21h Gwen Piloxing	20h30 - 21h30 Richard Self défense adultes**	19h30 - 20h30 Mina Pilates**	

Lieu des cours :

Grande salle Pervenches
Petite salle Pervenches
Plein air

Début des cours :
Lundi 15 septembre 2025

Pas de cours :

Vacances / jours fériés & indisponibilités salles

Ven. 27/09 : 2 salles

Jeu. 03/10 dès 14h : grande salle

Toussaint du 18/10 au 01/11

Mar. 11/11 : férié

Jeu. 14/11 dès 14h : grande salle

Mer. 04/12 : grande salle

Jeu. 05/12 : 2 salles

Ven. 13/12 : grande salle

Noël du 20/12 au 03/01

Mar. 07/01 : 2 salles

Ven. 10/01 : 2 salles

Ven. 24/01 : 2 salles

Lun. 17/02 dès 14h grande salle

Hiver du 07/02 au 21/02

Jeu. 06/03 dès 14h grande salle

Jeu. 10/04 : 2 salles

Ven. 11/04 : 2 salles

Lun. 14/04 : jusqu'à 12h : 2 salles

Lun. 21/04 : férié

Printemps du 04/04 au 18/04

Lun. 06/04 : férié

Ven. 01/05 : férié

Ven. 08/05 : férié

Jeu. 14/05 : férié

Lun. 25/05 : férié

Lun. 09/06 : férié

Fin des cours :

Samedi 20 juin 2026

Ce planning prévisionnel reste soumis à l'inscription d'un minimum d'adhérents à chaque cours. Version définitive le 13/10/2025



Tarifs annuels, auxquels il faut rajouter 12 € pour les frais fixes obligatoires :

- Pack 85 € : accès illimité à tous les cours sans astérisque

Cours avec astérisques** (1 cours/semaine) :

- 80 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) : Pilates, Tai-chi, Acti-marche, Circuit training Hommes, Gym dos, Self défense adultes, BodyArt, Flow Pilates

- 90 € : Zumba adultes

- 120 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) : Multisports 6-10 ans, Zumba Kids, Zumba Ados, Self défense ados, Sophrologie

- 160 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) : Marche Nordique, Reprise d'Activités