

Saison 2025/2026



Reprise des cours le lundi 15 septembre 2025

Fin de la saison le vendredi 12 juin 2026 (hors vacances scolaires)

Jours	Horaires	Lieux	Activités	Coach
Lundi	10h30 – 11h30	Amphithéâtre (-3) salle Karaté	Gym douce	Claire
	11h30 - 12h30	Amphithéâtre (-3) salle Karaté	Gym douce	Claire
	14h30 – 15h30	Centre social Saint-Eloi	Gym senior sur chaise	Justine
	18 00 – 19h00	Gymnase ESPE	Energy	Claire
Mardi	20h30 - 21h30	Amphithéâtre (-3) salle Taekwondo	Gym douce (Pilate)	Claire
Mercredi	08h55 – 09h55	Amphithéâtre (-3) salle Taekwondo	Gym douce	Justine/Nicole
	10h00 – 11h00	Amphithéâtre (-3) salle Taekwondo	Gym douce	Justine/Nicole
	18h00 - 19h00	Gymnase ESPE	Energy	Claire
Jeudi	20h30 – 21h30	Amphithéâtre (-3) salle Taekwondo	Energy	Sophie
Vendredi	10h30 – 11h30 A partir du 3 oct	Amphithéâtre (-3) salle Karaté	Gym douce	Laure

Toutes les séances ont pour objectif le renforcement musculaire, le cardio, l'assouplissement, l'équilibre etc... La gym douce s'inspire des techniques appropriées (stretching, pilate, yoga...).

Les séances Energy sont dynamiques.

Chacun peut donc choisir et varier selon ses goûts et ses exigences personnelles.

La cotisation est de 160 € pour la saison. 2 cours d'essai gratuits.

Paie ment par chèque lors de l'inscription.

Cela comprend : la licence, l'assurance, l'accès aux cours dans les salles indiquées ci-dessus et en vidéo avec le programme « sport santé chez soi » sur le site de la FFEPGV <https://ffepgv.fr/mon-compte> ou sur l'application FFEPGV disponible sur smartphone

*Amphithéâtre, 17 Bd du 122ème régiment d'infanterie

** Centre social Saint-Eloi, 12 rue Louis Dausse

*** Gymnase ESPE, rue Sandi Carnot