



GYM VOLONTAIRE DE BERTHECOURT Salle des Fêtes de Berthecourt

SAISON 2026-2027



GYM
Assouplissement, Renforcement musculaire, Equilibre, Mémoire
Coordination, Approche du sol, Prévention des chutes
avec **Rafaël DENAIN**
Le Lundi 7 Sept. de 14h à 15h

Inscription 7 SEPT 2026

65 € par an



METHODE FELDENKRAIS
Explorer le mouvement d'une façon inhabituelle, mieux se connaître,
découvrir de nouvelles possibilités et vivre avec plus l'aisance vos
activités, quotidiennes et sportives, artistiques...
avec **Jean-Sébastien ANDRE**
Le Lundi 7 Sept. de 15h 15 à 16h 15

Inscription 7 SEPT 2026

**7 € : la séance
32 € : 5 Séances
180 € : par an**



RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO
Cross-Training, Tabata, Hiit
avec **Rafaël DENAIN**
Le Lundi 7 Sept. de 18h 45 à 19h 45

Inscription 7 SEPT 2026

NOUVEAU

65 € par an



PILATES
Renforcement des muscles profonds et posturaux avec travail
de respiration
avec **Laetitia "laeti Hiitcoaching"**
Le Mardi 8 Sept. de 11h à 12h

Inscription 8 SEPT 2026

**6 € la séance
28 € : 5 cours
55 € : 10 cours**



STRETCHING
Etirements assouplissement des muscles et tendons, amplitude
articulaire et un moment de relaxation rien que pour soi
avec **Sylviane FRUCTUOSO**
Le Mardi 8 Sept. de 16h à 17h

Inscription 8 SEPT 2026

**6 € : la séance
60 € : 10 cours**



GYM SENIORS
Cours adapté - Faire du sport pour mieux vieillir
avec **UFOLEP**
Le Jeudi 10 Sept. de 9h 30 à 10h 30

Inscription 10 SEPT 2026

**2,50 € la séance
20 € : 8 séances**



YOGA
Méthode douce de renforcement musculaire
avec **Olivia**
Le Jeudi 10 Sept. de 11h à 12h

Inscription 10 SEPT 2026

**6 € la séance
28 € : 5 cours**

UNE MARCHE DE SANTE
Pratiquer la marche à pied régulièrement permet de maintenir un poids stable, faire baisser la
tension artérielle et le taux de mauvais cholestérol, réduire le taux de glucose, améliorer
l'humeur, la mémoire et la fonction cognitive, diminuer le stress, et augmenter sa durée de vie.

Le Vendredi 11 Sept. de 9h 30 à 11h 30

Inscription 11 SEPT 2026



OBLIGATOIRE POUR TOUS :

- * Cotisation annuelle à l'Association Gym Volontaire de Berthecourt 15,00 euros
- * Cotisation annuelle à l'Association : Tarif famille sur demande

Licence Adultes 31,80 euros
Licence Jeune né 2010 à 2015 17,10 euros
Licence Enfant né en 2026 et après 14,10 euros

Le pass sport citoyen est reconduit par le Conseil Départemental de l'Oise
pour les jeunes de moins de 18 ans.



1 séance découverte offerte pour les nouveaux adhérents

Prévoir un tapis de sol (sauf pour marche de santé), une bouteille d'eau et
une petite couverture si besoin pour la relaxation après chaque cours (sauf pour la marche).

Les inscriptions se font au début de chaque cours

Marialine ODIU, Présidente : 03 44 07 51 44 ou 06 83 32 05 04 - gymvolontaire.berthecourt@gmail.com
Geneviève SAJOT, Secrétaire : 03 44 07 52 06 ou 06 75 37 07 94 - gymvolontaire.berthecourt@gmail.com
Facebook : [Gym Volontaire de Berthecourt](#)

