

## GYM RANDO 2025/2026

### Reprise des activités « gym » : Lundi 8 septembre 2025

Salle polyvalente/Espace animations La Saussaye

#### *VIRGINIE R.*

Lundi 14h30 / 15h30  
Renforcement musculaire

Lundi 15 h30 / 16h30  
Pilates

Lundi 16 h30 / 17 h30  
Stretching postural

Lundi 17h30 / 18h30  
Renforcement musculaire

Jeudi 13 h45 / 14h45  
Stretching postural

Jeudi 14h45 / 15h45  
Renforcement musculaire

Jeudi 15 h45 / 16 h45  
Stretching postural

Jeudi 16 h45 / 17h45  
Pilates

#### *VIRGINIE M.*

Lundi 19 h00 / 20 h00  
Fit Renfo

Mercredi 19 h00 / 19h45  
LIA

Mercredi 19 h45 / 20h30  
ZUMBA

#### *JEAN-MICHEL, BRUNO, PIERRE*

Ou un membre accompagnateur

#### RANDONNÉE

Mardi 9 h 15 / 12 h 00  
Randonnée petit et grand circuit  
(entre 8 et 10 km)  
Départ : Pelouse de La Saussaye

#### *BRUNO*

#### MARCHE ACTIVE

Jeudi 9 h 00 / 11 h 00 Toutes les 3 semaines  
(voir info sur le site gym rando)  
Marche active 6 km/h

#### Cotisation annuelle

- 0h45 Cours de Gym : 90 €
- 1h00 Cours de Gym : 114 €
- 1h30 Cours de Gym : 138 €
- 1h45 Cours de Gym : 147 €
- 2h00 Cours de Gym : 159 €
- 2h30 Cours de Gym : 180 €
- 2h45 et plus Cours de Gym : 201 €
  
- Marche uniquement : 30 €
  
- Marche pour un Adhérent gym : 10€

La 1<sup>ère</sup> séance de gym est gratuite  
10 % pour l'adhésion d'un (e) jeune de 12 à 16 ans  
accompagnant (e) d'un adulte adhérent