

GYM RANDO 2025/2026**Reprise des activités « gym » : Lundi 8 septembre 2025**

Salle polyvalente/Espace animations La Saussaye

VIRGINIE R.Lundi 14h30 / 15h30
Renforcement musculaireLundi 15 h30 / 16h30
PilatesLundi 16 h30 / 17 h30
Stretching posturalLundi 17h30 / 18h30
Renforcement musculaireJeudi 13 h45 / 14h45
Stretching posturalJeudi 14h45 / 15h45
Renforcement musculaireJeudi 15 h45 / 16 h45
Stretching posturalJeudi 16 h45 / 17h45
Pilates**VIRGINIE M.**Lundi 19 h00 / 20 h00
Fit RenfoMercredi 19 h00 / 19h45
LIAMercredi 19 h45 / 20h30
ZUMBA**JEAN-MICHEL, BRUNO, PIERRE**

Ou un membre a compagneur

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^{ère} séance de gym est gratuite10 % pour l'adhésion d'un (e) jeune de 12 à 16 ans
accompagnant (e) d'un adulte adhérent