JIMINA PLANNING ADULTE 2026/2027

LUNDI		
09h00 / 09h45	GYM CORPS & ACCESSOIRES	Salle DOJO J.A.
10h00 / 10h45	STRETCHING	Salle DOJO J.A
11h00 / 11h45	GYM PILATES Avancé	Salle DOJO J.A
14h30 / 15h30	*GYM ADAPTÉE SENIOR*	Salle Miroir J.A.
18h00 / 19h00	STRETCHING / RELAXATION	Salle de Bellevue
19h15 / 20h00	GYM PILATES	Salle de Bellevue
MARDI		
08h55 / 09h40	GYM CORPS & ACCESSOIRES	Salle DOJO J.A.
09h45 / 10h30	GYM BIEN ÊTRE & MOUVEMENT	Salle DOJO J.A.
11h30 / 12h15	*GYM ADAPTÉE ÉQUILIBRE et PRÉVENTION des CHUTES*	Salle Baby Gym J.A.
17h15 / 18h00	PLACEMENT CORPOREL / STRETCHING	Salle Baby Gym J.A.
19h00 / 19h45	GYM PILATES Avancé	Salle de Bellevue
20h00 / 20h45	GYM CORPS & ACCESSOIRES	Salle Baby Gym J.A.
MERCREDI		
18h00 / 19h00	GYM BIEN ÊTRE & MOUVEMENT	Salle Baby Gym J.A.
19h15 / 20h30	ATELIERS DANSE	Salle Haut J.A.
JEUDI		
08h55 / 09h40	STRETCHING/ RELAXATION/ PLEINE CONSCIENCE	Salle DOJO J.A.
09h45 / 10h30	STRETCHING/ RELAXATION/ PLEINE CONSCIENCE	Salle DOJO J.A.
19h35 / 20h35	ATELIERS DANSE Débutant	Salle Haut J.A.
20h00 / 20h45	FITNESS	Salle Baby Gym J.A.
VENDREDI		
09h00 / 09h45	GYM PILATES	Salle DOJO J.A.
10h00 / 10h45	GYM DOUCE	Salle DOJO J.A.
11h00 / 11h45	STRETCHING	Salle DOJO J.A.
12h30 / 13h15	PAUSE GYM	Salle DOJO J.A.
14h30 / 15h30	*GYM ADAPTÉE SENIOR*	Salle Miroir J.A.

TARIFS

GYM ADULTE	
Option 1 cours / semaine	**200 € ***
Option 2 cours / semaine	**250 € ***
Option 3 cours / semaine	**290 € ***
Option 4 cours / semaine	**320 € ***
GYM ADAPTÉE SENIOR	
1 cours / semaine	**160 € ***
2 cours / semaine	**210 € ***
GYM ADAPTÉE ÉQUILIBRE et PRÉVENTION des CHUTES	
1 cours / semaine	**160 € ***

* Carte de membre J.A. comprise (50 €)

MODALITÉS

Certificat médical ou Attestation de renouvellement OBLIGATOIRE

INSCRIPTION SUR CHAQUE COURS OBLIGATOIRE

Effectif variable en fonction des salles

/!\ TAPIS DE GYM PERSONNEL OBLIGATOIRE /!

/!\ BASKETS PROPRES OBLIGATOIRES et CLAQUETTES /!

FONCTIONNEMENT

Septembre à fin Juin *(sauf vacances de Noël)*

⇒ *Planning adapté pour les vacances scolaires sur inscription (envoi par Mail)*

Salles de la J.A.	*Salle de Bellevue*
17 Boulevard Gouazon	*14 rue Descartes*

REPRISE DES COURS à partir du : Lundi 07 Septembre 2026

Correspondance : jagymstmalo.coryne@outlook.fr **Site :** www.jagymnastique.com

ACTIVITÉS

GYM CORPS & ACCESSOIRES

Renforcement musculaire avec ou sans matériel
Travail postural
Travail de la respiration

GYM BIEN ÊTRE & MOUVEMENT

Renforcement musculaire sans matériel
Travail postural
Travail de la respiration

GYM PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire des muscles profonds
Fondamental ⇒ débutant
Avancé ⇒ confirmé

STRETCHING

Étirements musculaires et articulaires
Relaxation
Pleine conscience

PLACEMENT CORPOREL / STRETCHING

Placement corporel issu de la danse classique
Étirements musculaires et articulaires

FITNESS

Taille/Hanche/Fessiers/Abdos
Gym tonic
Body sculpting avec matériel
Circuit training

ATELIERS DANSE

Chorégraphie sur différents styles
(salsa, modern' jazz, afro, orientale…)
Spectacle de fin d'année

PAUSE GYM

Renforcement musculaire avec ou sans matériel
Spécifique silhouette (abdo, fessiers, bras, jambes, dos, poitrine etc...)
Circuit training

GYM ADAPTÉE SENIOR

Gym adaptée sur chaise
Travail de l'équilibre et maintien du tonus musculaire

GYM ADAPTÉE ÉQUILIBRE et PRÉVENTION des CHUTES

Travail de l'équilibre sous toutes ces formes
avec ou sans matériel