

PLANNING ADULTE 2025/2026

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	<i>GYM ADAPTÉE SENIOR</i>	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.
12h15 / 13h00	<i>ATELIERS PILATES PRÉNATAL</i>	Salle Baby Gym J.A.
17h15 / 18h00	BARRE AU SOL / 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 CORPS & ACCESSOIRES	Salle Baby Gym J.A.
19h15 / 20h30	ATELIERS DANSE	Salle J.A.

JEUDI

08h55 / 09h40	STRETCHING / RELAXATION / PLEINE CONSCIENCE	Salle DOJO J.A.
09h45 / 10h30	STRETCHING / RELAXATION / PLEINE CONSCIENCE	Salle DOJO J.A.
19h30 / 20h30	ATELIERS DANSE DÉBUTANT	Salle 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 Baby Gym J.A.
14h30 / 15h30	<i>GYM ADAPTÉE SENIOR</i>	Salle Miroir J.A.

TARIFS

GYM ADULTE

Option 1 cours / semaine	195 € *
Option 2 cours / semaine	245 € *
Option 3 cours / semaine	285 € *
Option 4 cours / semaine	315 € *

GYM ADAPTÉE SENIOR

1 cours / semaine	155 € *
2 cours / semaine	205 € *

ATELIERS PILATES PRÉNATAL

1 séance	8 €
5 séances	38 €
10 séances	71 €

* 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 ⚠

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 08 Septembre 2025

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

BARRE AU SOL / 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

ATELIERS PILATES PRÉNATAL

Travailler et soulager son corps pendant les 9 mois de la grossesse,
tout en prenant conscience de son plancher pelvien