

**Planning GYM FITNESS du 1er sept 2025 au 31 août 2026**

Tous les cours dans le DOJO / réservation obligatoire des séances par internet (maxi 30 pers. par séance) / 3 possibilités de réservation en cours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08H à 09H			En vert, séances compatibles avec le dispositif "SPORT SANTÉ", le sport sur ordonnance.				
09H à 10H	9h15 - 10h00 J'MACTIV Bien-être			9h15 - 10h00 BodyZen PILATES		9h15 - 10h00 BODY SCULT	Intensité 1
10H à 11H	10h15 - 11h00 J'MACTIV Bien-être			10h15 - 11h00 Gym Douce PILATES		10h15 - 11h00 GYM FIT	Intensité 2
11H à 12H	11h15 - 12h00 PILATES			11h15 - 12h00 STRETCHING	11h15 - 12h00 Gym Douce PILATES	11h15 - 12h00 CARDIO MIX	Intensité 3
12H à 13H	12h15 - 13h00 BODY SCULT	12h15 - 13h00 YOGA	12h15 - 13h00 STRETCHING	12h15 - 13h00 CARDIO MIX	12h15 - 13h00 ZUMBA		Intensité 4
13H à 14H	13h15 - 14h00 PILATES						Intensité 5
14H à 15H	DEUX FORMULES D'ADHESION (licence premium + adhésion statutaire omni) avec réservation des séances (au choix) par internet (via Site "Balle Jaune") 1 séance = 1 crédit 15 jours d'essai (maxi 10 crédits - déduits si adhésion)				① FORMULE "CREDIT ILLIMITÉ" = 250 € (y compris MASTER'S FITNESS) valable du 1er septembre 2025 au 31 août 2026		
15H à 16H					② FORMULE "FORFAIT/CREDITS" = 70 € (comprenant adhésion/licence annuelle + 10 crédits) + achat "Forfait Crédits" supplémentaires *		
16H à 17H							
17H à 18H	17h30 - 18h15 RM-FAC	17h30 - 18h15 BODY SCULT					
18H à 19H	18h30 - 19h15 GYM DOUCE				Forfait 10 crédits	50 €	
19H à 20H	19h30 - 20h15 HIIT		18h45 - 19h30 CARDIO RENFO		Forfait 20 crédits	85 €	
20H à 21H			19h45 - 20h30 PILATES Avancé		Forfait 30 crédits	115 €	
21H à 22H	* A partir d'un montant total (forfait/adhésion + achat de crédits) de 250 € en cours de saison, crédits supplémentaires offerts = Passage Formule "Crédit illimité" (valable uniquement sur la saison sportive 2025/2026)						
INSCRIPTIONS POSSIBLES TOUTE L'ANNEE							
Sur la majorité des cours, pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf 1 semaine de Noël et 15 jours en Juillet/Août) ACHAT des CREDITS au secrétariat uniquement (adhésion annuelle mais crédits valables d'une saison à l'autre)							

**22 COURS / SEMAINE**  
**2 FORMULES D'ADHESION**

**CREDIT ILLIMITE**

L'ACCESSIBILITE ILLIMITEE (y compris les "Master Fitness") pour 250€ / an

**FORFAITS CREDITS**

avec achat de crédits pour 70€ / an

**PASS DECOUVERTE**

15j d'essai (max 10 crédits, déduits si adhésion)

**CONTENU DES SEANCES COLLECTIVES**

- **J'MACTIV BIEN-ETRE** : préparation et entretien physique individualisés (2 niveaux).
- **PILATES** : méthode douce qui permet de gagner en force et en bien être par la fluidité, le souffle..
- **STRETCHING** : étirements passifs avec une respiration contrôlée afin d'améliorer sa souplesse.
- **BODYZEN** : méthode douce qui mélange Qi Gong, Gym Dansée, Yoga, Pilates, Relaxation.
- **HIIT** : alternance de séquences « renfo musculaire / cardio vasculaire » rythmées par la musique.
- **TBC (Total Body Conditioning)** : alternance d'exercices cardio et renfo.
- **RM/FAC** : renforcement musculaire accès Fesses/Abdominaux/Cuisses dans le but de tonifier.
- **BODY SCULT** : renforcement musculaire avec barre et poids au rythme de la musique.
- **COMBAT BOXE** : liaison entre fitness arts martiaux pour se défouler
- **DEEP FIT** : renforcement musculaire muscles profonds, endurance musculaire..
- **ZUMBA** : chorégraphies dansées et rythmées (cardio, rythme...).
- **GYM FIT** : gymnastique d'entretien général, mélange des pratiques Fitness sur musiques variées.
- **ABDOSDOS** : renforcement et travail du centre du corps (Abdos / Dorsaux / Fessiers).

**POUR QUI ?**

**En vert** : séances compatibles avec le dispositif « sport santé », le sport sur ordonnance

**Pour tous** : à partir de 14 ans, adultes, seniors (prévoir tenue confortable + serviette ou tapis)

**TARIFS 2025/2026**

**FORMULE « CREDIT ILLIMITE » : 250 €/an** (accessibilité illimitée sur tous les cours)

**FORMULE « FORFAIT/CREDITS » : 70 €/an** (comprenant l'adhésion + 10 crédits)

**Avec achat «Crédits supplémentaires »** (crédits valables d'une saison à l'autre) :

10 crédits = **50 €**

20 crédits = **85 €**

30 crédits = **115 €**

**A partir d'un montant total de 250 € (adhésion + crédits) en cours de saison, passage automatique au « FORFAIT ILLIMITE » (valable sur la saison 2025/2026)**

coachs  
diplômés

Pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf 1 semaine à Noël et 15 jours en juillet/août)