

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 10h Frédéric Stretching	8h45 - 9h45 Christine Spécial Dos**	8h45 - 10h45 Nicolas Marche Nordique**	9h - 10h Edouard Réveil musculaire	8h45 - 9h45 Floryan Gym Douce
10h10 - 11h10 Claire-Marie Hatha Yoga	9h - 10h Frédéric Stretching	9h - 10h Frédéric Gym Douce	10h10 - 11h10 Edouard Stretching	
10h10 - 11h10 Emma Pilates**	10h10 - 11h10 Nataly Gym Douce	Assemblée Générale vend. 27 nov. 2026		
12h20 - 13h20 Gérard Tai Chi**	12h20 - 13h20 Nataly Pilates**			
		13h45 - 14h45  Lydie Zumba kids**	14h45 - 16h45 Christine Gym reprise d'activités**	
17h30 - 18h30 Christine Acti-Marche sur Stade**	17h30 - 18h30 Richard Self défense**	17h30 - 18h30 Jonathan Spécial Dos**	17h - 18h Marie Pilates**	
17h45 - 18h45 Nicolas Fitness	17h30 - 18h30 Christine Gym Douce	17h30 - 18h30 Camille Hatha Yoga	17h - 18h Florian Gym Tonic	
19h - 20h Christine Stretching	18h45 - 19h45 Frédéric Renforcement musculaire	18h45 - 19h45 Emma Gym Tonic	18h15 - 19h15 Saphia Danse en Ligne	
18h45 - 19h45 Gwen Circuit training hommes**	18h45 - 19h45 Sandrine Pilates**	18h45 - 19h45 Axelle Pilates**	18h15 - 19h15 Corinne Pilates**	
20h15 - 21h15 Gwen Zumba**	20h - 21h Gwen Pilox'Hiit-Pound**	20h - 21h Isée Qi gong	19h30 - 20h30 Floryan Step	

Lieu des cours :

Grande salle Pervenches

Petite salle Pervenches

Plein air

Début des cours :

Lundi 7 septembre 2026

PAS DE COURS

JOURS FERIES
VACANCES SCOLAIRES
&
INDISPONIBILITES DES
SALLES A VERIFIER SUR SITE
INTERNET OU AFFICHAGE
AUX PERVENCHES

Fin des cours :

Samedi 26 juin 2027



Inscription en ligne

Site Internet :
gv-lamotte.fr

Nous acceptons
les chèques vacances
et coupons sports ANCV,
cartes Pass'Région
et Pass'Sport

Essai possible toute l'année
sur simple demande par mail

Cours accessibles
uniquement aux adhérents à
jour de leur règlement

Tarifs annuels, auxquels il faut rajouter 12 € pour les frais fixes obligatoires :

- Pack 85 € : accès illimité à tous les cours sans astérisque

Cours avec astérisques** (1 cours/semaine) :

- 80 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) :

Pilates, Tai-chi, Acti-marche, Circuit training Hommes, Gym dos, Self défense, Pilox'Hiit-Pound

- 90 € : Zumba adultes

- 130 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) : Zumba Kids (7 - 11 ans)

- 160 € (à multiplier par le nombre de cours choisis) : Marche Nordique, Reprise d'Activités

Les salles sont accessibles un quart d'heure avant le début des cours.

Par respect, j'arrive à l'heure, j'éteins mon portable

Je viens avec mon tapis et des baskets très propres.

Je range le matériel après chaque séance.