

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 Ophélie Pilates**	10h10 - 11h10 Nataly Gym Douce	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.		
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 Ophélie Gym Tonic	18h15 - 19h15 Saphia Danse en Ligne	
18h45 - 19h45 Gwen Circuit training hommes**	18h45 - 19h45 Sandrine Pilates**	18h45 - 19h45 Emma 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 FERIÉS
VACANCES SCOLAIRES

& ATTENTE DES DATES
D'INDISPONIBILITÉS DES
SALLES PAR LA MAIRIE

Cours d'essai / tous les cours
du 07/09 au 20/09/2026



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



Inscription en ligne

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

Assemblée Générale
vend. 27 nov. 2026

Site Internet (nouveau) :
gv-lamotte.fr

Fin des cours :
Samedi 26 juin 2027

Ce planning prévisionnel reste
soumis à l'inscription d'un
minimum d'adhérents à chaque
cours. Version définitive
le 12/10/2026