



Saison 2026-2027

L'ASSOCIATION

SENE GYM

Vous propose

à partir du 14/09/2026

ACTIVITÉS

- * GYMNASTIQUE
- * TOUT PUBLIC
- * GYM HOMMES
- * GYM ENFANTS
- * GYM RYTHMIQUE
- * GYM TONIQUE
- * STRETCHING
- * GYM POSTURALE
- * BODY SCULPT
- * GYM SENIORS
- * GYM ADAPTEE
- * GYM EQUILIBRE
- * ZUMBA
- * PILATES
- * FELDENKRAIS
- * QI GONG Adultes
- * MUNZ FLOOR
- * RANDONNÉE
- * DANSES en ligne

Salle des Fêtes

Lundi	9 h 45	Zen Attitude
	10h 45	Zen Attitude
	14 h	Gym Entretien
	15 h	Gym Entretien Retraités
	16 h 15	Feldenkrais

Mardi	9 h 30	Etirements – Renforcement
	10 h 30	QI GONG
	15 h	Gym Entretien Seniors
	20 h 00	Gym Tonique

Mercredi

Jeudi	10 h 15	Body Sculpt
	14 h 00	Gym Sensitive/Stretching
	15 h 00	Stretching/Gym Sensitive
	18 h 15	Gym Tonique (Le derf)
	19 h 15	Stretching (Le Derf)

Vendredi	9 h 45	Gym Sensitive/Stretching
	10 h 45	Stretching/Gym Sensitive
	14 h 00	Gym Equilibre
	15 h 00	Gym Equilibre

Salle de Limur

18 h 00	Zenitude Séniors
19 h 00	Body Sculpt
20 h 00	ZUMBA

15 h	Gym Equilibre
16 h	Gym Adaptée
17 h 45	Gym Hommes
18 h 45	Gym Hommes

10 h 30	Gym Rythmique
13 h 30	Gym rythmique
15 h	Gym enfant multisports
16 h	Gym enfant (4 ans)
16 h 45	Gym enfant (3 ans)
18 h 00	Stretch et posture Senior
19 h 00	Stretch et posture
20 h 00	Gym tonique

17 h 45	Gym Hommes
18 h 45	Gym Hommes
20 h 00	Gym Tonique
21 h 00	Danses en ligne

14 h 00	Gym Posturale
18 h 00	Renfo musculaire (Le Derf)
19 h 00	Gym tonique (Le Derf)
20 h	ZUMBA

COTISATION ANNUELLE

GYM / ZUMBA	1 ^{er} membre de la famille	126 €
	Autre membre du foyer	112 €
GYM ENFANT	1 ^{er} enfant	96 €
	Autre enfant du foyer	88 €
GYM RYTHMIQUE	1 ^{er} enfant	114 €
	Autre enfant du foyer	104 €
QI GONG	Une personne	290 €
	Adhérent Gym	260 €
DANSES en LIGNE	Une personne	110 €
RANDONNÉE	Une personne	27 €
	+ Licence FFR	31 €
PILATES – FELDENKRAIS – MUNZFLOOR – autre planning		

Pour tous renseignements :

☎ 02 97 54 28 82
02 97 47 47 13

02 97 66 92 49

Nous acceptons les « Chèques Vacances »,
les bons « CAF AZUR » et « COUPONS SPORTS »

Ne pas jeter sur la voie publique