



LA GYM VOLONTAIRE FAIT SA RENTRÉE!

SPORT • SANTÉ • CONVIVIALITÉ • BIEN-ÊTRE



NOS ACTIVITÉS



GYM TONIC



GYM DOUCE



PILATES



YOGA



GYM DOS



GYM PLURIELLES



GYM MÉMO-ÉQUI

★ NOUVEAUTÉ 2026
ZOOMBA COOL



- ✓ 11 cours chaque semaine
- ✓ 5 animatrices diplômées
- ✓ De septembre à juin
- ✓ Ambiance conviviale
- ✓ Pack Sport Santé

2 SÉANCES D'ESSAI OFFERTES!



INSCRIPTIONS

JEUDI 03 SEPTEMBRE 2026



Grande Salle
Impasse Marie de Luxembourg

9 h - 11 h
18 h - 19 h

Inscriptions possibles toute l'année



REPRISE DES COURS

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026



Gymnase Pasteur



Espace Meschers



06 83 82 26 99



gymvolontaire.041041@gmail.com



Gym Volontaire Monttoire



@gymvolontairemonttoire



PACK
SPORT-SANTÉ

Objectif pour être en
bonne santé ...
2 séances + 1 à minima



Les 4 piliers abordés
dans la semaine

Intensité des cours sur
4 piliers.



Cardio



Souplesse



Équilibre



Renforcement
musculaire

(Cotation de 1 à 5)



Accès gratuit à
l'application Sport
Santé FFEPCV
à télécharger sur
smartphone ou
tablette



Séances en ligne



Conseils sport & santé

NOUVEAUX
HORAIRES

GYMNASE PASTEUR MONTTOIRE

Animatrices diplômées!

Lundi

Griselda

17h30-18h30

GYM DOS



Mercredi

Julie

9h00-10h00

GYM PLURIELLES

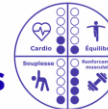


Jeudi

Karine

9h00-10h00

GYM PLURIELLES



18h30-19h30

GYM TONIC



10h00-11h00

GYM DOS



10h00-11h00

GYM DOUCE



19h30-20h30

NOUVEAUTÉ 2026
ZOOMBA
COOL



11h00-12h00

GYM MÉMO-EQUI



11h00-12h00

PILATES



Angélique

19h30-20h30

GYM TONIC



ESPACE MESCHERS

Lundi

Mégane

11h15-12h15

YOGA



TARIFS A L'ANNÉE

1 cours / semaine : 140 €
2 cours / semaine : 165 €
3 cours ou + / semaine
(Accès à tous les cours) : 195 €
Option cours de yoga
Montant à ajouter
à cotisation choisie : 22 €