

GYM VOLONTAIRE MONTOIRE

REPRISE DES COURS
LUNDI 08 SEPTEMBRE 2025.
REJOIGNEZ NOUS !

Nouveaux
horaires



Nouveauté !
Le Pack Sport-Santé

Renseignements

06 17 51 62 36

gymvolontaire.041041@gmail.com

 Gym Volontaire Montoire
 Gymnase Pasteur et
Espace Meschers



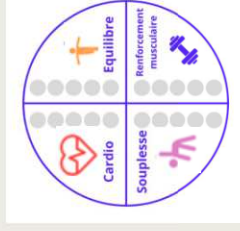
2 séances d'essai offertes

Ensemble en forme !
4 animatrices diplômées.
11 cours mixtes par semaine
Septembre à juin
Ambiance conviviale

Gym dos
Gym douce
Gym mémo-équi
Gym plurielles
Gym tonic
Danse en ligne
Pilates
Yoga



Animateurs de qualité !
En + des cours comprise dans la
cotisation annuelle
l'application Sport Santé FFEPGV
à télécharger sur smartphone ou
tablette.



Intensité des cours sur 4 piliers.
(Cotation de 1 à 5)
Selon les recommandations de la
Haute Autorité de Santé.

GYMNASE PASTEUR MONTOIRE

Piliers &
intensité



Nadège

Lundi 18 h
GYM DOS

0 2 3 3

Lundi 19 h
GYM TONIC

3 1 2 3

Nadège

Mercredi 9 h
GYM PLURIELLES

3 1 2 3

Mercredi 10 h
GYM DOS

0 2 3 3

Lundi 20 h
DANSES EN LIGNE

2 0 0 0

Karine

Jeudi 9 h
GYM PLURIELLES

2 1 1 4

Jeudi 10 h
GYM DOUCE

1 1 2 2

Jeudi 11 h
PILATES

0 2 3 4

Angélique

Jeudi 19h30
GYM TONIC

3 1 2 3

Tarifs à l'année :

1 cours : 135 €

2 cours : 160 €

3 cours

ou plus : 190 €

Pour le cours de

yoga supplément : 20 €

ESPACE MESCHERS

Mégane

Lundi 11h30
YOGA

1 4 4 3