

ACTIVITE GYMNASTIQUE ADULTE 26/27

Infos & tarifs

Reprise de l'activité semaine du 14/09/26

GYM DOUCE

lundi de 10h45 à 11h45

- Gym d'entretien variée par le maintien de la condition physique : renforcement musculaire, cardio non intensif, mobilité articulaire, assouplissement grâce à des mouvements adaptés en douceur. En musique. Pour tous.
- intervenante : Virginie Roussel

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

mardi de 18h45 à 19h45

- Un ensemble d'exercices permettant d'augmenter sa force, de renforcer les ligaments et les tendons et de se tonifier grâce à une activité rythmique et dynamique.
- intervenante : Virginie Roussel

GYM SENIOR

jeudi de 10h30 à 11h30

- Concerne les sportifs ou non qui veulent entretenir et préserver leur capital santé et pratiquer une activité non traumatisante adaptée à leur âge-équilibre, souplesse, école du dos, gym mémoire...
- intervenante : Virginie Roussel

STRETCHING

jeudi de 11h30 à 12h30

- Le bien-être en pratiquant des étirements, des assouplissements, contractions et décontractions musculaires avec respiration adaptée et tout en douceur.
- intervenante : Virginie Roussel

Tarif pour les 4 activités «gymnastique adulte» :

pour 1 séance hebdomadaire :

-163 € / an (Visannais) -167 € / an (extérieur)

pour 2 séances hebdomadaires

-188 € / an (Visannais) -196 € / an (extérieur)

pour 3 séances hebdomadaires ou +

-212 € / an (Visannais) -217 € / an (extérieur)

+ licence UFOLEP de 35 € 00

certificat médical d'aptitude à fournir dès la première séance

janvier 2027	V 1	S 2	D 3	L 4 Gym douce	M 5 Gym petit +Renf	M 6	J 7 Grand + 2 Séances	V 8	S 9	D 10	L 11 Gym douce	M 12 Gym petit +Renf	M 13	J 14 Grand + 2 Séances	V 15	S 16	D 17	L 18 Gym douce	M 19 Gym petit +Renf	M 20	J 21 Grand + 2 Séances	V 22	S 23	D 24	L 25 Gym douce	M 26 Gym petit +Renf	M 27	J 28 Grand + 2 Séances	V 29	S 30	D 31
décembre 2026	M 1 Gym petit +Renf	M 2	J 3 Grand + 2 Séances	V 4	S 5	D 6	L 7 Gym douce	M 8 Gym petit +Renf	M 9	J 10 Grand + 2 Séances	V 11	S 12	D 13	L 14 Gym douce	M 15 Gym petit +Renf	M 16	J 17 Grand + 2 Séances	V 18	S 19	D 20	L 21	M 22	M 23	J 24	V 25	S 26	D 27	L 28	M 29	M 30	J 31
novembre 2026	D 1	L 2 Gym douce	M 3 Gym petit +Renf	M 4	J 5 Grand + 2 Séances	V 6	S 7	D 8	L 9 Gym douce	M 10 Gym petit +Renf	M 11	J 12 Grand + 2 Séances	V 13	S 14	D 15	L 16 Gym douce	M 17 Gym petit +Renf	M 18	J 19 Grand + 2 Séances	V 20	S 21	D 22	L 23 Gym douce	M 24 Gym petit +Renf	M 25	J 26 Grand + 2 Séances	V 27	S 28	D 29	L 30 Gym douce	
octobre 2026	J 1 Grand + 2 Séances	V 2	S 3	D 4	L 5 Gym douce	M 6 Gym petit +Renf	M 7	J 8 Grand + 2 Séances	V 9	S 10	D 11	L 12 Gym douce	M 13 Gym petit +Renf	M 14	J 15 Grand + 2 Séances	V 16	S 17	D 18	L 19 Gym douce	M 20 Renforcement	M 21	J 22 2 Séances	V 23	S 24	D 25	L 26	M 27	M 28	J 29	V 30	S 31
septembre 2026	M 1	M 2	J 3	V 4	S 5	D 6	L 7	M 8	M 9	J 10	V 11	S 12	D 13	L 14 Gym douce	M 15 Gym petit +Renf	M 16	J 17 Grand + 2 Séances	V 18	S 19	D 20	L 21 Gym douce	M 22 Gym petit +Renf	M 23	J 24 Grand + 2 Séances	V 25	S 26	D 27	L 28 Gym douce	M 29 Gym petit +Renf	M 30	

Jeudi : 17h-17h45 Gym enfant grand
Jeudi : 10h30-11h30 : Gym senior
Jeudi : 11h30-12h30 : Stretching

Lundi : 10h45-11h45 : Gym douce
Mardi : 16h45-18h15 : Gym enfant petit
Mardi : 18h45-19h45 : Renforcement musculaire

INSCRIPTION ANNUELLE ADULTE

(à remplir et à retourner au FREP)

Je, soussigné(e) :
(NOM)

.....
(PRÉNOM)

adresse :

.....

date de Naissance :

Mail :

Tél. 1 : _ _ . _ _ . _ _ _ _

participera à l'activité Gymnastique :

Forfait hebdomadaire choisi :

- ☐ 1 séance d'1 heure
☐ 2 séances d'1 heure
☐ 3 séances d'1 heure ou plus

Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur.

Je donne mon accord / je ne donne pas mon accord
(RAYER LA MENTION INUTILE)

à la parution de mon image dans un journal local, régional, national, une exposition, un site web, Facebook

Fait à Visan, le : / /20.....

Signature (obligatoire) :
précédée de la mention
"lu et approuvé"

février 2027	mars 2027	avril 2027	mai 2027	juin 2027
L 1 Gym douce	L 1	J 1 Grand + 2 Séances	S 1	M 1 Gym petit +Renf
M 2 Gym petit +Renf	M 2	V 2	D 2	M 2
M 3	M 3	S 3	L 3 Gym douce	J 3 Grand + 2 Séances
J 4 Grand + 2 Séances	J 4	D 4	M 4 Gym petit +Renf	V 4
V 5	V 5	L 5 Gym douce	M 5	S 5
S 6	S 6	M 6 Gym petit +Renf	J 6	D 6
D 7	D 7	M 7	V 7	L 7 Gym douce
L 8 Gym douce	L 8 Gym douce	J 8 Grand + 2 Séances	S 8	M 8 Gym petit +Renf
M 9 Gym petit +Renf	M 9 Gym petit +Renf	V 9	D 9	M 9
M 10	M 10	S 10	L 10 Gym douce	J 10 Grand + 2 Séances
J 11 Grand + 2 Séances	J 11 Grand + 2 Séances	D 11	M 11 Gym petit +Renf	V 11
V 12	V 12	L 12 Gym douce	M 12	S 12
S 13	S 13	M 13 Gym petit +Renf	J 13 Grand + 2 Séances	D 13
D 14	D 14	M 14	V 14	L 14 Gym douce
L 15 Gym douce	L 15 Gym douce	J 15 Grand + 2 Séances	S 15	M 15 Gym petit +Renf
M 16 Gym petit +Renf	M 16 Gym petit +Renf	V 16	D 16	M 16
M 17	M 17	S 17	L 17	J 17 Grand + 2 Séances
J 18 Grand + 2 Séances	J 18 Grand + 2 Séances	D 18	M 18 Gym petit +Renf	V 18
V 19	V 19	L 19 Gym douce	M 19	S 19
S 20	S 20	M 20 Renforcement	J 20 Grand + 2 Séances	D 20
D 21	D 21	M 21	V 21	L 21
L 22 Gym douce	L 22 Gym douce	J 22 2 Séances	S 22	M 22
M 23 Renforcement	M 23 Gym petit +Renf	V 23	D 23	M 23
M 24	M 24	S 24	L 24 Gym douce	J 24
J 25 2 Séances	J 25 Grand + 2 Séances	D 25	M 25 Gym petit +Renf	V 25
V 26	V 26	L 26	M 26	S 26
S 27	S 27	M 27	J 27 Grand + 2 Séances	D 27
D 28	D 28	M 28	V 28	L 28
	L 29	J 29	S 29	M 29
	M 30 Gym petit +Renf	V 30	D 30	M 30
	M 31		L 31 Gym douce	

Gym enfant petit
Gym enfant grand

32 Gym douce
31 Gym sénior

33 Stretching
34 Renforcement musculaire

34



Rattrapage éventuel