



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE

Horaires des cours

Saison 2025-2026

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

Lundi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h à 13h	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Laetitia Laetitia Laetitia Lydie
	18h45 à 20h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14h à 15h 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Gym « confort » Body Form Body Zen	Dominique Laetitia Laetitia
	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Body Form (renfo + cardio) Body Zen (Pilates-Yoga-Stretching)	Louisa Louisa
Mercredi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Z'Dance Gym douce seniors Gym d'entretien	Clarisse Clarisse Lydie
	14h à 15h 18h à 19h15 19h15 à 20h15	Yoga (Vini yoga doux) Renfo-cardio Step	Emmanuelle Christopher Christopher
Vendredi	8h45 à 9h45 10h à 11h 11h à 12h	Gym douce Body Form Pilates	Lydie Clarisse Clarisse

Salle de l'ancien Dojo - Quartier Saint-Just

Lundi	15h à 16h 17h45 à 18h45	Yoga Zumba	Lydie Lydie
-------	----------------------------	---------------	----------------

INSCRIPTIONS : (uniquement aux permanences) la réservation sera effective avec le chèque

- **Pour les anciens adhérents :** Permanences Hall de l'Embarcadère de 17h30 à 19h30 : Lundi 16 juin, mardi 17 juin et jeudi 19 juin + Forum des associations le 6 septembre (9h-13h)
- **Pour les nouveaux adhérents :** Forum des associations le 6 septembre + permanences de 17h30 à 19h30 mardi 9 septembre et jeudi 11 septembre salle du Ponton

TARIFS ANNUELS :

- 1 cours par semaine 120,00 €
- 2 cours par semaine 180,00 €
- 3 cours par semaine (selon disponibilités) supplément 40 €

REPRISE DES COURS : Semaine du 15 septembre 2025

Pour tous renseignements : Courriel : gympontrambertoise42@gmail.com

Site internet : <https://gym-pontrambertoise.fr>

Président : Jean-Marc BEGARD 06 66 09 22 36

Trésorières : Chantal BROUSSE : 06 44 13 32 38 et Louise CHOMAT : 06 76 80 19 22

Secrétaires : Odile BEGARD : 06 67 19 29 73 et Isabelle GARRIDO : 06 88 22 95 80