



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE

Horaires des cours pour la Saison 2026-2027

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

Lundi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h à 13h	Gym d'entretien (douce) Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Laetitia Laetitia Laetitia Lydie
	14h à 15h 15h à 16h 18h45 à 20h	Gym douce seniors Yoga Gym d'entretien	Lydie Lydie 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	Emmanuelle Emmanuelle
Jeudi	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Z'Dance Gym douce Gym d'entretien	Clarisse Clarisse Lydie
	14h à 15h 18h à 19h15 19h15 à 20h15	Yoga Vinyasa (yoga doux) Renfo-cardio Step	Stéphanie Christopher Christopher
Vendredi	8h45 à 9h45 9h45 à 10h45 10h45 à 11h45	Gym douce seniors Body Form Pilates	Lydie Clarisse Clarisse

Salle Rue du 11 novembre - Quartier Saint-Just

Lundi	17h45 à 18h45	Zumba	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 15 juin, mardi 16 juin et jeudi 18 juin + Forum des associations le 5 septembre (9h-13h)
- **Pour les nouveaux adhérents :** Forum des associations le 5 septembre (9h-13h)

TARIFS ANNUELS :

- 1 cours par semaine 120 €
- 2 cours par semaine 180 €

Inscriptions pour le 3ème cours selon les disponibilités à partir de novembre : supplément 40 €

REPRISE DES COURS : Semaine du 14 septembre 2026

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