



Saison 2024/2025

Quelques informations

L'association propose des cours mixtes s'adressant à des personnes de plus de 16 ans.

Les cours ont lieu à la Maison Prévert de Meyrié (rue Vers Ruffieu) ou exceptionnellement à l'Espace La Fontaine.

Ils sont encadrés par des animateurs qualifiés et agréés par la FFEPGV.

La gestion de l'association est assurée par des bénévoles.

Présidente : Françoise THOMASSON

Secrétaire : Cécile STROESSER
06 15 55 18 37

Trésorière : Valérie MAIRE
07 87 96 08 45

Site internet

www.meyrie-gym-forme.fr

Adresse mail

gymvolontaire-038184@epgv.fr

Meyrié Gym Forme est membre de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV-Vitafédé). Elle a pour objectif de développer la pratique sportive et le sport santé auprès de tous les publics. Le sport santé vise le bien-être et l'épanouissement physique et social de ses pratiquants : c'est une activité physique non compétitive, sans objectif de performance. Nos séances proposent des activités physiques de loisir et de bien-être qui améliorent la condition physique tout en se faisant plaisir.

Planning des cours 2024 - 2025				
LUNDI	8h45 - 9h45 Marche active	9h50 - 10h50 Pilates - intermédiaire	10h50 - 11h50 Pilates - fondamental	18h - 19h30 Qi Gong
MARDI	9h - 10h Gym Vitalité	10h - 11h Gym adaptée		20h - 21h Fitness
MERCREDI	9h - 10h Oxygène	10h - 11h Stretching		18h30 - 19h30 Body Form
JEUDI				19h30 - 20h30 Pilates
VENDREDI	9h - 10h Oxygène	10h - 11h Stretching		18h - 19h Stretching
				19h - 20h Stretching
				20h - 21h Fitness/ Crosstraining

Les cours 2024 - 2025

LUNDI

- 8h45 - 9h45 → **Marche active** avec Émilie Borges
 9h50 - 10h50 → **Pilates (intermédiaire)** avec Émilie Borges
 10h50 - 11h50 → **Pilates (fondamental)** avec Émilie Borges
 18h00 - 19h15 → **Qi Gong** avec Gérald Pizzighini

MARDI

- 9h - 10h → **Gym Vitalité** avec Florence Géniaux
 10h - 11h → **Gym adaptée (*)** avec Florence Géniaux
 20h - 21h → **Fitness** avec Béatrice Ronot

MERCREDI

- 9h - 10h → **Oxygène** avec Émilie Gouvert
 10h - 11h → **Stretching** avec Émilie Gouvert
 18h30 - 19h30 → **Body Form** avec Émilie Gouvert
 19h30 - 20h30 → **Pilates** avec Émilie Gouvert

JEUDI

- 18h - 19h → **Stretching** avec Émilie Gouvert
 19h - 20h → **Stretching** avec Émilie Gouvert
 20h - 21h → **Fitness/Cross training** avec Émilie Gouvert

VENDREDI

- 9h-10h → **Oxygène** avec Émilie Gouvert
 10h - 11h → **Stretching** avec Émilie Gouvert

(*) Ce cours concerne un public adulte ayant besoin d'une attention particulière (reprise suite à des soucis de santé, à une rééducation...).

Tarifs 2024 - 2025

Année					
Nombre de cours sélectionnés	Tarifs			Montant total	
	Cours	Licence		- 18 ans	Adulte
		Adhésion Club	- 18 ans	Adulte	
1 cours	72 €			100 €	105 €
2 cours	139 €			167 €	172 €
3 cours	206 €	5 €	23 €	234 €	239 €
4 à 8 cours ¹	257 €			285 €	290 €
Cours gym adaptée	100 €				133 €

¹ sélectionnés dans les cours proposés en début de saison

Trimestre ²					
Nombre de cours sélectionnés	Tarifs			Montant total	
	Cours	Licence		- 18 ans	Adulte
		Adhésion Club	- 18 ans	Adulte	
1 cours	28 €			56 €	61 €
2 cours	50 €			78 €	83 €
3 cours	72 €	5 €	23 €	100 €	105 €
Cours gym adaptée	38 €				71 €

² Seulement pour les adhérents arrivant en cours d'année

Assurance complémentaire facultative IA Sport + **12,80 €**