ATELIER 480 & PAVILLON GERARD FORTUNE

contact@fitgym.ovh

Fitgym Saint-Chamas

https://www.fitgym.ovh

Meilleur Club Sportif de Saint-Chamas 2023

HORAIRES SAISON 2025-2026

Jours	Horaires	Cours	Lieux
Lundi	8h45 à 9h45	Pratiques Corporelles de Bien-Etre (Pilates)	Atelier 480
	12h15 à 13h15	Gestion du Stress / Technique Optimisation Potentiel	
	18h00 à 18h45	Renforcement Musculaire OU Circuit Training	
	18h45 à 19h30	Tabata OU Circuit Training	
	19h30 à 20h30	Step	
Mardi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire	
	12h15 à 13h15	Pilates	
	18h30 à 19h30	Yoga Doux Adultes / Ados	
	19h30 à 20h30	Zumba	
Mercredi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire	
	10h30 - 11h30	Yoga Enfants (5 à 10 ans)	
	16h15 à 17h	Baby Gym - Eveil Corporel 3 -5 ans	
	18h30 à 19h30	Gestion du Stress / Technique Optimisation Potentiel	
Jeudi	8h45 à 10h00	Gym Douce Stretching	Pavillon G. Fortuné Salle Parquet
	10h00 à 11h00	Gym Santé *	
	18h00 à 19h00	Renforcement Musculaire	Atelier 480
	19h00 à 20h00	Cardio-Toning **	
	20h00 à 21h00	Pilates	
Samedi	10h30 - 12h00	Cours de Yoga Avancé Adultes / Ados	Pavillon G. Fortuné Salle Parquet

RAPPEL IMPORTANT :

Inscriptions à partir du 25 août :
(Informations disponibles sur Facebook & Site Web)

Journée des associations le 6 septembre 2025

Début des cours à partir du 8 septembre 2025

Uniquement les dossiers complets seront acceptés :

- Fiche signalétique
- Questionnaire de santé
- 2 photos
- Règlement de l'adhésion

Adhésion annuelle
(Prix incluant 30 € de licence)

ADULTE à 150 €
ENFANT (3 à 15 ans) à 90 €

Moyens de paiements :
Espèces
Chéques
Pass'sport
Carte Collégien
ANCV
Carte Bancaire (Site Web)

Cours dispensés par Mylène
Cours dispensés par Michelle
Cours dispensés par Caroline
Cours dispensés par Nathalie
Cours pour les enfants

* Gym santé : cours proposé uniquement aux personnes en convalescence après opération, accouchement, problèmes cardiaques ainsi qu'aux séniors.

** Cardio-Toning : en alternance :
FitPound / Step Toning / Zumba Toning

Cours susceptible d'évoluer en cours d'année

Ne pas jeter sur la voie publique