



JOIES ET LOISIRS

PLANNING 2026 2027

Lundi	Souplesse réveil musculaire	Martine	09h15/10h15
	Marche	Activité libre	14h00/15h30
	Renfo	Sylvie D	18h45/19h45
Mardi	Stretching *	Michele	10h00/11h00
	Qi-Gong	Claudine	10h00/11h15
	Et Vie Danse	Sylvie R	15h25/16h25
	Gym Santé Form	Sylvie R	16h30/17h30
	Cross Training*	Mohamed	18h30/19h30
	Zumba	Laetitia	18h45/19h45
	Zumba Step	Laetitia	19h45/20h45
Mercredi	Gym du Dos	Martine	10h30/11h30
	Gym Adulte Actif	Sofia	17h45/18h45
	Stretching	Sofia	19h00/20h00
Jeudi	Gym Vitalité Seniors	Sofia	10h30/11h30
	Marche Nordique	Sofia	13h30/15h30
	Pilates	Sofia	15h45/16h45
	Pilates	Sofia	17h00/18h00
	Renfo global	Sylvie D	18h30/19h30
Vendredi	Stretching	Sylvie D	09h15/10h15
	Qi-Gong	Claudine	10h30/11h45
Samedi	Renfo bien être	Mohamed	9h15 /10h15
	Gym enfants 2.5 à 6 ans	Mohamed	10h15/11h00 11h15/12h

*Gymnase

1 cours : 111€ 2 cours : 180€ 3 cours : 237€ 4 cours : 282€ Enfants : 99€

Attention QI-GONG supplément 19€ pour 1 cours- 32€ pour 2 cours

Marche libre : gratuit licence obligatoire Marche Nordique : supp 49€

Votre Adhésion comprend également :

Une assurance sportive

Une déduction fiscale

10% de réduction sur villages VVF

ET

Des conseils Sport Santé sur l'application de la Fédération

Renseignements : presidente@joiesetloisirs.com / 06 22 93 80 24

Retrouvez-nous sur www.joiesetloisirs.com

www.facebook.com/joiesetloisirs instagram : joiesetloisirs 51