



Site internet : <http://gymclubmontrabe.fr>

Contact : gymclubmontrabe@gmail.com

Téléphone : [06.86.98.70.02](tel:06.86.98.70.02) (Messagerie)

Tarifs saison 2026-2027

Adhésion au GCM :	17,00 €	: ...17,00 €
Licence/assurances Fédération gym :		
Adultes.....	31,00 €	:
Enfants.....	26,00 €	:
	TOTAL 1	:
Activités :		
☐ Forfait gym (3 cours max aux choix)	205,00 €	:
☐ Gym équilibre seule 1h adaptée séniors	145,00 €	:
☐ Marche Nordique	182,00 €	:
☐ Yoga	215,00 €	:
☐ Taïchi/Qi Gong	206,00 €	:
☐ Modern' jazz 1H00 : Gp 1 et 2 – MS, GS, CP, CE1	182,00 €	:
☐ Modern' Jazz 1H15 : Gp 3 et 4 – CE2, CM1, CM2 et 6 ^{ième}	192,00 €	:
☐ Gym enfant 1H : CP au CM2.....	182,00 €	:
	TOTAL 2	:
Remises :		
Réduction de 35,00 € si habitant de Montrabé	- 35,00 €	:
Réduction de 10 € à partir du 2 ^{ème} adhérents* (même famille et même adresse – joindre une attestation de domicile)	- 10,00 €	:
	TOTAUX	:

Inscription et espace adhérent sur la plateforme Mon Club via le lien :

<https://gymclubmontrabe.monclub.app/login>.

Planning des cours – Septembre 2026

Salle de gym St-Exupéry

<u>Lundi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Line	
	10h15 - 11h15	FG : Gym douce	Line	
	14h30 - 15h45	Qi Gong - Taïchi	David	
	16h35 - 17h35	Modern'jazz Gp 3 : CE2-CM1 *	Laure V	
	17h45 - 19h00	Modern'jazz Gp 4: CM2-6ième *	Laure V	
	19h15 - 20h30	Yoga	Laure B	
<u>Mardi</u>	9h15 - 10h30	FG : Gym douce - stretching	Line	
	10h45 - 12h00	Yoga	Laure B	
	15h30 - 16h30	FG Gym équilibre adaptée	Sandrine	
		Gym équilibre <u>seule</u> : 1 H adaptée Séniors (hors forfait)	Sandrine	
	18h30 - 19h30	FG : Gym dynamique/stretching	Laure S	
	19h30 - 20h30	FG : Pilates	Laure S	
	20h30 - 21h45	Qi Gong - Taïchi	David	
<u>Mercredi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Sandrine	
	10h15 - 11h15	FG – Cardio-danse – renfort-mobilité	Sandrine	
	13h30 - 14h30	Modern'jazz Gp1 : MS –GS *	Laure V	
	14h30 - 15h30	Modern'jazz Gp2 : CP – CE1 *	Laure V	
	16h30 - 17h45	Yoga	Laure B	
	18h00 - 19h00	FG – Circuit training	Sandrine	
	19h00 - 20h00	FG – Cardio-danse – renfort-mobilité	Sandrine	
	20h15 - 21h30	Yoga	Alexandra	
<u>Jeudi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym douce	Laure S	
	10h15 - 11h15	FG : Pilates	Laure S	
	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Pauline	
	17h30 - 18h45	Yoga	Alexandra	
	19h00 - 20h00	FG : Gym dynamique	Sandrine	
<u>Vendredi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Line	
	10h45 - 12h00	Yoga	Alexandra	
	17h30 – 18h30	Gym enfant	Pauline	
	18h30 - 19h30	FG : Fit danse	Line	
	19H30 - 20H30	FG : Cross training	Line	
<u>Samedi</u>	9h30 - 11H00	Marche Nordique	Pauline	

FG = FORFAIT GYM

*** MODERN JAZZ – Les groupes prévus sont susceptibles de modification en fonction du nombre d'inscription et de l'âge des enfants**

Planning des cours – Octobre 2026 à juin 2027

Grande salle et petite salle annexées à la salle polyvalente

<u>Lundi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Line	Grande salle
	10h15 - 11h15	FG : Gym douce	Line	Grande salle
	14h30 - 15h45	Qi Gong - Taïchi	David	Grande salle
	17h45 - 19h00	Modern'jazz Gp 4: CM2-6ième *	Laure V	Petite salle
	19h15 - 20h30	Yoga	Laure B	Grande salle
<u>Mardi</u>	9h15 - 10h30	FG : Gym douce - stretching	Line	Grande salle
	10h45 - 12h00	Yoga	Laure B	Grande salle
	15h30 - 16h30	FG Gym équilibre adaptée	Sandrine	Petite salle
		Gym équilibre <u>seule</u> : 1 H adaptée Séniors (hors forfait)	Sandrine	
	18h30 - 19h30	FG : Gym dynamique/stretching	Laure S	Grande salle
	19h30 - 20h30	FG : Pilates	Laure S	Grande salle
	20h30 - 21h45	Qi Gong - Taïchi	David	Grande salle
<u>Mercredi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Sandrine	Grande salle
	10h15 - 11h15	FG – Cardio-danse – renfort-mobilité	Sandrine	Grande salle
	13h30 - 14h30	Modern'jazz Gp1 : MS –GS *	Laure V	Petite salle
	14h30 - 15h30	Modern'jazz Gp2 : CP – CE1 *	Laure V	Petite salle
	16h30 - 17h45	Yoga	Laure B	Grande salle
	18h00 - 19h00	FG – Circuit training	Sandrine	Grande salle
	19h00 - 20h00	FG – Cardio-danse – renfort-mobilité	Sandrine	Grande salle
	20h15 - 21h30	Yoga	Alexandra	Grande salle
<u>Jeudi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym douce	Laure S	Grande salle
	10h15 - 11h15	FG : Pilates	Laure S	Grande salle
	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Pauline	Extérieur
	17h30 - 18h45	Modern'jazz Gp 3 : CE2-CM1 *	Laure V	Petite salle
	17h30 - 18h45	Yoga	Alexandra	Grande salle
	19h00 - 20h00	FG : Gym dynamique	Sandrine	Grande salle
<u>Vendredi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Line	Grande salle
	10h45 - 12h00	Yoga	Alexandra	Grande salle
	17h30 – 18h30	Gym enfant - CP au CE2	Pauline	Petite salle
	18h30 – 19h30	Gym enfant – CM1 et CM2	Pauline	Petite salle
	18h30 - 19h30	FG : Fit danse	Line	Grande salle
	19H30 - 20H30	FG : Cross training	Line	Grande salle
<u>Samedi</u>	9h30 - 11H00	Marche Nordique	Pauline	Extérieur

FG = FORFAIT GYM

*** MODERN JAZZ – Les groupes prévus sont susceptibles de modification en fonction du nombre d'inscription et de l'âge des enfants**