



*Vous connaissez  
« Un esprit sain dans  
un corps sain »*

Pour tous renseignements,  
contact :

**[jacogym73@gmail.com](mailto:jacogym73@gmail.com)**

ou

**06.01.84.69.99 (Président)**

*L'esprit vous l'avez sans aucun doute.*

*Et pour le corps ?*

*JacoGym*

*GYM : Tonique. Classique. Douce.*

*STRETCHING : Etirements*

*PILATES : Recommandé par la Faculté, à haut niveau  
la gym des danseurs professionnels.*

***Saison 2023 / 2024***

Tous nos cours sont assurés par des animateurs diplômés

## GYMNASTIQUE

### À la Jacobelle - Salle Chartreuse

**TONIQUE : (Anthony)**

Lundi de 18 h 45 à 19 h 30

Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45

Une séance de gym tonique commence par un *échauffement* puis :

*Hit cardio / circuit training / défis / spécifique abdos,  
Étirements / relaxation.*

**CLASSIQUE : (Sandy)**

Mardi de 9 h à 10 h

Jeudi de 9 h à 10 h

### Au gymnase du Biollay - Salle dojo

**DOUCE : (Muriel)**

Lundi de 8 h 40 à 9 h 40

Vendredi de 8 h 45 à 9 h 45

## TARIF

Tous les cours sont possibles  **90,00€**  
(Possibilité de choisir les 2 sites)

**Un cours d'essai est possible.**

**Date de la reprise des cours : jeudi 07 septembre 2023**

## PILATES

### À la Jacobelle

Jeudi de 10 h à 11 h - Salle Chartreuse (Sandy)

Jeudi de 11 h à 12 h - Salle Chartreuse (Sandy)

Mercredi de 20 h à 21 h - Salle Revard (Sandy)

**TARIF** Le cours  **100,00 €**

## STRETCHING

### À la Jacobelle

Jeudi de 20 h à 21 h - Salle Chartreuse (Sandy)

**TARIF** Le cours  **100,00 €**

**Les cours ne seront pas maintenus pendant les vacances scolaires.**

**Réduction de 10€ si plusieurs activités choisies**

**Réduction de 20€ pour les étudiants sur présentation de la carte**

Pour des raisons, d'hygiène chacun doit apporter son tapis.