



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

Pour tous renseignements,
contact :

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 : La gym des danseurs professionnels.

GYM DES ENFANTS : 3/6 ans - 7/10 ans

Tous nos cours sont assurés par des animateurs diplômés :
En dehors des vacances scolaires

Saison 2024 / 2025

Les prix annoncés sont les tarifs à l'année

GYMNASTIQUE

À la Jacobelle -Salle Chartreuse

TONIQUE : (Anthony)

-Le lundi de 18h45 à 19h30

-Le jeudi de 18h45 à 19h45

Une séance de gym tonique commence par un *échauffement* puis : *Hit cardio / circuit training / défis / spécifique abdos, étirements / relaxation.*

.CLASSIQUE : (Sandy)

-Le mardi de 9 h à 10 h

-Le jeudi de 9 h à 10 h

Au gymnase du Biollay - Salle dojo

.DOUCE :

-Le mardi de 10h30 à 11h30 (Muriel)

-Le vendredi de 8h45 à 9h45 (Florence)

TARIF

Plusieurs cours par semaine sont possibles ☐ **92,00€**

(Sur les 2 sites : Le Biollay et Jacob)

Un cours d'essai est possible

Date de la reprise des cours : jeudi 05 septembre 2024

PILATES

À la Jacobelle

-Le mercredi de 20h à 21h - Salle Revard (Sandy)

-Le jeudi de 10h à 11h - Salle Chartreuse (Sandy)

-Le jeudi de 11h à 12h - Salle Chartreuse (Sandy)

TARIF 1 cours/semaine ☐ **102,00 €**

STRETCHING

À la Jacobelle

-Le jeudi de 20 h à 21 h - Salle Chartreuse (Sandy)

TARIF 1 cours/semaine ☐ **102,00 €**

GYM DES ENFANTS

À la Jacobelle - Salle Chartreuse

-Le mercredi de 9h30 à 10h30 pour les 3/6ans (Anthony)

-Le mercredi de 10h30 à 11h30 pour les 7/10ans (Anthony)

TARIF 1 cours/semaine ☐ **140,00 €**

Réduction de 10€ si plusieurs activités choisies

Réduction de 20€ pour les étudiants avec la carte

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