



*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.