Pour tous renseignements, contact :

jacogym73@gmail.com
ou
06.01.84.69.99 (Président)

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

Vous connaissez

« Un esprit sain dans un corps sain »

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.*

Saison 2025 / 2026

Les prix annoncés sont les tarifs à l'année

GYMNASTIQUE

À la Jacobelle -Salle Chartreuse

TONIQUE : **(Anthony)**

-Le lundi de 18h30 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

TARIF

Plusieurs cours par semaine sont possibles □ **94,00€/an**
(Sur les 2 sites : Le Biollay et Jacob)

Un cours d'essai est possible
Date de la reprise des cours : jeudi 04 septembre 2025

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 □ **104,00 €/an**

STRETCHING

À la Jacobelle

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

TARIF 1 cours/semaine □ **104,00 €/an**

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.