

Pour tous renseignements,
contact :

jacogym73@gmail.com
ou

06.01.84.69.99 (Président)



*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.

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

Saison 2026 / 2027

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 (Corinne)

TARIF

Plusieurs cours par semaine sont possibles ☐ **96,00€/an**
(Sur les 2 sites : Le Biollay et Jacob)

Un cours d'essai est possible

Date de la reprise des cours : mardi 08 septembre 2026

PILATES

À la Jacobelle

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

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

TARIF 1 cours/semaine ☐ **106,00 €/an**

STRETCHING

À la Jacobelle

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

TARIF 1 cours/semaine ☐ **106,00 €/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.