



ASSOCIATION GYM TONIC DOUCE
 MEZZANINE LÉO LAGRANGE Allée des Écoles MOUANS-SARTOUX
PLANNING DES COURS 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATINÉE	9H30 PILATES Véronique	9H30 RENFO MUSCU ABDOS-FESSIERS Véronique	9H00 CARDIO-TONIC Marie-Laure	9H00 PILATES Véronique	9H00 RENFO MUSCU ABDOS-FESSIERS Véronique
	10H30 GYM DOUCE Véronique	10H30 GYM DOUCE Véronique	10H00 STRETCHING POSTURAL® Marie-Laure	10H00 GYM DOUCE Véronique	10H00 STRETCHING POSTURAL® Véronique
			11H00 ABDOS-FESSIERS STRETCHING Marie-Laure	11H00 PILATES Véronique	11H00 GYM DOUCE Véronique
DÉJEUNER			12H30 PILATES Milena	12H30 STRETCHING POSTURAL® Véronique	
SOIRÉE	18H00 PILATES Milena		18H00 PILATES Milena		18H00 MOBILITÉ / RENFO et STRETCHING Milena
	19H00 Zumba®Basic + Zumba®Step (2 x 30min.) Milena		19H00 CARDIO-TRAINING DANSÉ Milena		19H00 YOGA Milena

Planning soumis à modifications pendant les vacances scolaires

Cours tout en énergie, élimination, perte de calories, raffermissment.

Tonification, raffermissment, rééquilibrage musculaire, mobilité articulaire.

Cours tout en douceur, détente, bien-être, connaissance de son corps.

COTISATION de SEPTEMBRE 2025 à JUIN 2026

290€ ADHÉSION + ASSURANCE comprises

1 SEMAINE DE COURS D'ESSAIS ILLIMITÉS = 15€ déduits lors de votre inscription

INSCRIPTIONS EN COURS DE SAISON

JANV./FÉVR./MARS 2026 = 100€ + adhésion-assurance 30€

AVRIL/MAI/JUIN 2026 = 100€ + adhésion-assurance 15€

À partir des mois de févr. et/ou mars = 40€/mois + adhésion-assurance 30€

À partir des mois de mai et/ou juin = 40€/mois + adhésion-assurance 15€

Notre Site : <http://gymtonicdouce.sportsregions.fr> e-mail : gymtonicdouce@gmail.com

Renseignements : Présidente Françoise BROCHE 0686737496

Secrétaire Martine CHABBERT 0616621308 – Trésorière Anne-Marie SIMONDI 0667188061