

## ATELIER 480 & PAVILLON GERARD FORTUNE

Mail de contact : [contact@fitgym.ovh](mailto:contact@fitgym.ovh)  
 Suivez nos actualités sur Facebook  
 (FitGym Saint-Chamas)  
 et sur notre site internet  
<https://www.fitgym.ovh>



Elu Meilleur Club Sportif de  
l'année 2023 à Saint-Chamas



# HORAIRES SAISON 2024-2025

Jours	Horaires	Cours	Lieux	
Lundi	8h45 à 9h45	Pratiques Corporelles de Bien-Etre ( Pilates )	Atelier 480	
	12h15 à 13h15	Gestion du Stress / Technique Optimisation Potentiel		
	18h00 à 18h45	Renforcement Musculaire OU Circuit Training		
	18h45 à 19h30	Tabata OU Circuit Training		
	19h30 à 20h30	Step		
Mardi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire		
	12h15 à 13h15	Pilates		
	18h30 à 19h30	Yoga Doux Adultes / Ados		
	19h30 à 20h30	Zumba		
Mercredi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire		
	10h30 - 11h30	Yoga Enfants (5 à 10 ans)		
	16h15 à 17h	Baby Gym - Eveil Corporel 3-5 ans		
	18h30 à 19h30	Gestion du Stress / Technique Optimisation Potentiel		
Jeudi	8h45 à 10h00	Gym Douce Stretching		Pavillon G. Fortuné Salle Parquet
	10h00 à 11h00	Gym Santé *		Atelier 480
	18h00 à 19h00	Renforcement Musculaire		
	19h00 à 20h00	Cardio-Toning **		
	20h00 à 21h00	Pilates		
Samedi	10h30 - 12h00	Cours de Yoga Avancé Adultes / Ados	Pavillon G. Fortuné Salle Parquet	

### RAPPEL IMPORTANT :

Les inscriptions débiteront lors de la journée des associations le 7 septembre 2024.

Début des cours à partir du 9 septembre 2024.

Pour que votre dossier soit complet, vous devez avoir complété :

- La fiche signalétique
- Le questionnaire de santé
- 2 photos d'identité

Téléchargeables sur :  
<https://www.fitgym.ovh>

Adhésion annuelle :

# ADULTE à 115 € + licence obligatoire à 30 €  
 # ENFANT (3 à 15 ans) à 85 € + licence obligatoire à 30 €

Moyens de paiements :  
 Espèces, Chèques, Pass'sport, Carte Collégien, ANCV ( pas de CB )

Cours dispensés par Mylène  
 Cours dispensés par Michelle  
 Cours dispensés par Caroline  
 Cours dispensés par Nathalie

\* Gym santé : cours proposé uniquement aux personnes en convalescence après opération, accouchement, problèmes cardiaques ainsi qu'aux séniors.

\*\* Cardio-Toning : en alternance :  
 FitPound / Step Toning / Zumba Toning