

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2025/2026

Nos professeurs

Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état : *Mickaël Bard, Emma Bonamy, Virginie Chaussée, Clara Hourdier, Anne Hélène Le Méléder, Juliette Vrignaud.*

Lieux

À St Sébastien sur Loire

- La Cambronnaise, 7 rue de la Croix Blanche
- Salle de la Fontaine, 17 rue de la Pyramide

Tenue et matériel

Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. (*Chaussures propres exigées dans les salles*)
Postural / Zen / Stretch : possibilité de pratiquer en chaussette (*pieds nus interdit*).

Matériel (sauf cardio) : tapis de sol et gourde

Tarifs

- Gym Form' Senior : 145 € (1 Séance)
- 1 séance/semaine : 185 € (tarif de base)
- séance supplémentaire/semaine : 50 €
- SEP* 1 séance : 145 €
- SEP* 2 séances : 195 €

*Sclérose En Plaques



Lexique

- Activité de basse & moyenne intensité
- Activité de moyenne & haute intensité
- Activité adaptée



LUNDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' DÉTENTE

Virginie

10H45 - 11H45
GYM. POSTURALE

Virginie

11H45 - 12H30
CARDIO

Virginie

13H30 - 15H00
SPORT ADAPTÉ ESAT

Anne-Hélène

16H - 17H
GYM ADAPTÉE SEP*

Emma

COMPLET

18H - 18H45
RENFO. MUSCULAIRE

Mickaël

COMPLET

18H45 - 19H30
CARDIO

Mickaël

COMPLET

19H30 - 20H15
FIT POSTURAL

Mickaël

20H15 - 21h
CARDIO

Mickaël

MARDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' SENIOR

Virginie

10H45 - 11H45
GYM FORM' DÉTENTE

COMPLET Virginie

11H45 - 12H30
TOTAL BODY ZEN

Virginie

16H45 - 17H45
GYM. POSTURALE

Juliette

17H45 - 18H30
CARDIO

Juliette

19H - 19H45
TOTAL BODY FORM'

Juliette

19H45 - 20H30
RENFO. MUSCULAIRE

Juliette

20H30 - 21h15
CARDIO TRAINING

Juliette

MERCREDI

11H15 - 12H15
YOGA VINYASA

NEW Clara

16H45 - 17H45
GYM. POSTURALE

Juliette

17H45 - 18H30
CARDIO

Juliette

18H30 - 19H15
HIIT

Juliette

19H15 - 20H
TOTAL BODY ZEN

Juliette

JEUDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' DÉTENTE

COMPLET Emma

10H45 - 11H45
GYM. POSTURALE

COMPLET Emma

11H - 12H30
SPORT ADAPTÉ UEROS

Anne-Hélène

12H30 - 13H15
TOTAL BODY FORM'

Emma

16H - 17H
GYM ADAPTÉE SEP*

Emma

18H - 18H45
FIT YOGA

Clara

18H45 - 19H45
YOGA VINYASA

Clara

COMPLET

VENREDI

9H45 - 10H45
GYM. POSTURALE

NEW Juliette

10H45 - 11H45
GYM FORM' DÉTENTE

NEW Juliette

11H45 - 12H30
STRETCHING

Juliette

