

PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2025 - 2026

GROUPES GYM LOISIRS

Les parents, accompagnateurs, pourront assister aux séances selon le calendrier définit, en dehors de ces dates, il n'est pas autorisé d'assister aux séances
(sauf baby 1 = 1 accompagnateur obligatoire et baby 2 = 1 accompagnateur autorisé de septembre à décembre 2025).

GROUPE	MASC FEM	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	ORGANISATION	TARIF
EG1 2017 à 2020	Filles	17h15 - 18h30	13h30 - 14h45 ou 14h45 - 16h	17h15 - 18h30		13h30 - 14h45	1 séance possible mardi ou mercredi ou jeudi ou samedi	225
EG2 2016 à 2010	Filles	18h45 - 20h00	16h00 - 17h15 ou 17h15 - 18h30		17h15 - 18h30		1 séance possible mardi ou mercredi ou vendredi	225

EG1 2018 à 2020	Garçons		13h30 - 14h45				1 séance possible mercredi ou jeudi ou samedi	225
EG2 2017 à 2015	Garçons		14h45 - 16h00	17h15 - 18h30		13h30 - 14h45		225

Parkour (PK1) 2018 à 2015	Mixte		11h - 12h15					225
parkour (PK2) 2014 et avant	Mixte			18h45 - 20h45				270

<u>Baby Gym 1</u> dès 15 mois, non scolarisés	Mixte		9h15 - 10h00 1 accompagnateur obligatoire			9h15 - 10h00 1 accompagnateur obligatoire	1 séance possible mercredi ou samedi	195
<u>Baby Gym 2</u> 2022 - 2023 (Toute Petite Section et PS)	Mixte		10h15 - 11h 1 accompagnateur autorisé de septembre à décembre 2025			10h15 - 11h 1 accompagnateur autorisé de septembre à décembre 2025	1 séance possible mercredi ou samedi	205
<u>Baby Gym 3</u> 2021 (Moyenne Section)	Mixte		11h15 - 12h15 pas accompagnateur			11h15 - 12h15 pas accompagnateur	1 séance possible mercredi ou samedi	215

Gym adulte GYM+ (reprise la semaine du 8 septembre)	Mixte	18h - 18h45 Pilate	18h - 18h45 HIT	18h30 - 19h15 Circuit Training			1 et 2 cours = 190 3 et 4 cours = 220 5 et 6 cours = 235
		18h45 - 19h30 Total Body		19h15 - 20h			
				Fit and Zen			
		1 dimanche par mois = 2h de randonnée (environ 10 kms)					

Reprise à partir de la semaine du 15 septembre 2025
Pré inscription obligatoire par gestgym et 2 séances d'essai
Toutes les informations sur notre site internet « La Cognaçaise Gymnastique »

