



**SPORTS - LOISIRS - CULTURE
LA ROCHE DE GLUN**

slc.rdg26@gmail.com

Activités « GYM » Saison 2025-2026

Début des cours le : 8 septembre 2025

1h de cours=99 €	2h de cours=150€	3h de cours=201€	4h de cours=252€	5h de cours=303€
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

ACTIVITES	INTERVENANT	JOUR	HORAIRE	SALLE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GAELE	LUNDI	9h15/10h15	Gymnase
STRETCHING	GAELE		10h15/11h15	Gymnase
PILATES	CHRISTELLE		14h/15h	Gymnase
PILATES	GAELE		17h/18h	Mille Club
RENFORCEMENT CARDIO	GAELE		18h/19h	Mille Club
PILATES	GAELE		19h/20h	Mille Club
PILATES	GAELE		20h/21h	Mille Club
ZUMBA « GOLD »	JOY		18h15/19h15	La Musardine
TABATA	JOY		19h15/20h	La Musardine
ZUMBA	JOY		20h/21h	La Musardine
GYM DOUCE sur chaise	JOY	MARDI	9h30/ 10h30	Mille Club
STRETCHING	JOY		10h30/11h30	Mille Club
GYM DYNAMIQUE	CAMILLE		18h/19h	Mille Club
STRETCHING	CAMILLE		19h/20h	Mille Club
CAF (Cuisses-Abdo-Fessiers)	CHRISTELLE	MERCREDI	9h15/10h15	Gymnase
PILATES	CHRISTELLE		10h15/11h15	Gymnase
PILATES	GAELE		17h45/18h45	Gymnase
RENFORCEMENT CARDIO	GAELE		18h45/19h45	Gymnase
STRETCHING	GAELE		19h45/20h45	Gymnase
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CHRISTELLE	JEUDI	9h15/10h15	Gymnase
PILATES	CHRISTELLE		10h15/11h15	Gymnase
YOGA	CLAIRE		18h30/19h45	La Vorgine
STEP	GAETAN		19H30/20H15	La Musardine
AERODANCE	GAETAN		20H15/21H15	La Musardine
GYM DOUCE sur chaise	LAURE	VENDREDI	8h30/9h30	Mille Club
STRETCHING	LAURE		9h30/10h30	Mille Club



**SPORTS - LOISIRS - CULTURE
LA ROCHE DE GLUN
Saison 2025-2026**

Les inscriptions de ces activités se font sur le site HELLOASSO sauf pour les compétiteurs UFOLEP en tennis de table

40€/an				
BADMINTON	GYMNASE	Mercredi	19h30/22h	VALLA Michel 06 29 53 96 62
		Jeudi	20h30/22h	

Loisir 80€/an ou compétition 90€/an				
TENNIS DE TABLE	GYMNASE	Mardi	20h/22h	LENOIRE Jean-Yves 06.15.40.80.45
		Vendredi	De la toussaint à avril 20h30/22h30 19h00-21h00	

Les inscriptions des activités suivantes se font auprès des responsables 20€/an

SCRABBLE	Salle municipale N°1	Lundi	14h/16h30	ZUCHELLO Sylvette 04.75.84.51.83
-----------------	----------------------	--------------	------------------	--

TAROT	Salle municipale N°3	Mercredi	20h15/24h	BRACHET Claudine 06.30.84.97.54
--------------	----------------------	-----------------	------------------	---------------------------------------