

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'INGRE

SAISON 2025/2026

(du lundi 8 septembre 2025 au samedi 4 juillet 2026)

Pas de cours pendant les vacances scolaires

REPRISE DES COURS :
LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025

Inscriptions :

Permanence le **MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025**
de 16h00 à 19h00
Salle Arnaud Methivier
Espace Lionel Boutrouche à Ingré

FORUM DES ASSOCIATIONS
le Samedi 13 SEPTEMBRE 2025
De 13h30 à 18h30 - Gymnase de la Coudraye - Ingré

Toutes ces dates sont sous réserve

ATTESTATION DE SANTE OBLIGATOIRE
OU
CERTIFICAT MEDICAL POUR ACCÉDER AUX COURS

Nous acceptons les chèques vacances, coupon sport ANCV
chèque Comité d'entreprise

FITNESS

PILATES

YOGA

GYM SENIORS

OXY'TRAINING

DANSE

GYM ENFANTS

Renseignements

Contact postal

Christine SOENEN
9, rue du château d'eau
45140 INGRE

Mail :

gvi.sportsante@gmail.com

Ou

Portable de l'association

06 06 43 95 94

<https://www.facebook.com/gv.ingre>



N.B. : La fiche d'inscription est téléchargeable via le site www.ingre.fr (rubrique associations - sports - gymnastique volontaire sport santé).

Tous les renseignements de ce flyer concernant les activités sont susceptibles d'être adaptés aux mesures sanitaires en vigueur au cours de la saison.



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'INGRE

ACTIVITES DE FITNESS (La Coudraye)

LUNDI

09h00	Renfort musculaire/Training	Nathalie - Salle Montréal *
10h00	Gym « Body zen »	Nathalie - Salle Montréal *
18h30	Renfort musculaire tonique	Stéphanie- Grand Plateau

MARDI

09h00	Gym et renfort musculaire	Bruno - Salle Montréal *
10h00	Gym d'entretien	Frantz - Salle Montréal *

MERCREDI

09h00	Gym d'entretien	Bruno - Salle Montréal *
18h00	Renfort musculaire global	Bruno - Grand Plateau
19h00	Fit'dance	Bruno - Grand Plateau
20h00	Stretching	Bruno - Grand Plateau

JEUDI

18h00	Gym d'entretien	Frantz-Grand Plateau
18h30	Gym, renfort musculaire et cardio	Laetitia- Grand Plateau
19h30	LIA - ZUMBA-FITSTICK	Laetitia- Grand Plateau

VENDREDI

18h00	Wellness(Bien être)	Florent - DOJO
19h15	Gym, renfort musculaire et cardio	Florent - Grand Plateau

* Salle limitée à 28 participants et 1 seul cours par semaine

DANSE EN LIGNE

MARDI (Salle des Fêtes ou de Convivialité)

18h30	Niveau débutant	Elena
19h30	Niveau novice/intermédiaire	Elena

NB : Possibilité d'effectuer un cours d'essai par activité sur inscription préalable.

OXY'TRAINING (En extérieur)

SAMEDI

9h30/10h30	OXY'TRAINING	Ulrich- Extérieur
------------	--------------	-------------------

GYM SENIORS

JEUDI (La Coudraye)

10h30/11h30	Gym Séniors	Alexandrine - Salle Montréal *
-------------	-------------	--------------------------------

* Salle limitée à 28 participants

YOGA (Cours limités à 25 participants)

LUNDI (La Coudraye)

12h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
-------	------	-------------------------

MERCREDI (Salle de la Driotte)

18h15	Yoga (maxi 20 personnes)	Claire- Salle de la Driotte
19h30	Yoga (maxi 20 personnes)	Claire- Salle de la Driotte

VENDREDI (La Coudraye)

08h00	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
09h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
10h30	Yoga	Sylvie - Salle Montréal

PILATES (Cours limités à 25 participants)

MARDI (La Coudraye)

11h00	Pilates	Nathalie - Salle Montréal
-------	---------	---------------------------

MERCREDI (La Coudraye)

12h15	Pilates	Messa - Salle Montréal
-------	---------	------------------------

JEUDI (La Coudraye)

12h30	Pilates	Maryline - Salle Montréal
18h00	Pilates (maxi 20 personnes)	Nathalie - Salle d'Agrès

GYM ENFANTS (Cours limités à 16 participants)

MERCREDI (La Coudraye)

15h30/16h25	Gym enfants 7/8 ans	Maryline- Salle d'Agrès
16h40/17h25	Gym enfants 4/6 ans	Maryline- Salle d'Agrès

TARIFS POUR LA SAISON 2025/2026

FITNESS	92,00 €
PILATES (1 cours par semaine)	82,00 €
OXY'TRAINING	81,00 €
GYM SENIORS (jeudi 10h30/11h30)	72,00 €
YOGA (1 cours par semaine)	138,00 €
YOGA (2 cours par semaine)	227,00 €
DANSE EN LIGNE (1 cours par semaine)	102,00 €
DANSE EN LIGNE (2 cours par semaine)	132,00 €
GYM ENFANTS	77,00 €
SUPPLEMENT HORS COMMUNE (si vous n'êtes pas domicilié à Ingré)	10,00 €
LICENCE FEDERALE ADULTE (obligatoire)	34,80 €
LICENCE FEDERALE MOINS DE 18 ANS (obligatoire)	26,50 €
Assurance complémentaire facultative MAIF à souscrire : info sur demande	
Remise de 10 % pour toute inscription de deux activités ou plus, pour les étudiants sur présentation d'un justificatif et à partir du 2ème enfant inscrit aux cours GYM ENFANTS (remise applicable sur le tarif des activités uniquement).	