

# 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 ACCEDER 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](mailto: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](http://www.ingre.fr)  
(rubrique associations - sports - gymnastique volontaire sport santé).*

## 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

<b>FITNESS</b>	<b>92.00 €</b>
<b>PILATES (1 cours par semaine)</b>	<b>82.00 €</b>
<b>OXY'TRAINING</b>	<b>81,00 €</b>
<b>GYM SENIORS (jeudi 10h30/11h30)</b>	<b>72.00 €</b>
<b>YOGA (1 cours par semaine)</b>	<b>138.00 €</b>
<b>YOGA (2 cours par semaine)</b>	<b>227.00 €</b>
<b>DANSE EN LIGNE (1 cours par semaine)</b>	<b>102.00 €</b>
<b>DANSE EN LIGNE (2 cours par semaine)</b>	<b>132.00 €</b>
<b>GYM ENFANTS</b>	<b>77.00 €</b>
<b>SUPPLEMENT HORS COMMUNE</b> (si vous n'êtes pas domicilié à Ingré)	<b>10.00 €</b>
<b>LICENCE FEDERALE ADULTE (obligatoire)</b>	<b>34,80€</b>
<b>LICENCE FEDERALE MOINS DE 18 ANS</b> (obligatoire)	<b>26.50 €</b>
<b>Assurance complémentaire facultative MAIF à souscrire : info sur demande</b>	
<b>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).</b>	