

# Gym V BSM Saison 2025-2026

Reprise des cours lundi 8 septembre 2025

Prévoir chaussures de sport dédiées à la salle  
+ tapis et/ou serviette + bouteille d'eau

## Tarifs

### Licence + cotisation annuelle :

- Forfait fitness & plein air = 210€
- Fitness uniquement = 190€
- Plein air uniquement = 135€

### Licence + cotisation au trimestre :

- 1er trimestre = 95€
- 2ème trimestre = 85€
- 3ème trimestre = 70€
- 2 trimestres = 185€

Carte 5 séances = 35€ (sans licence)

### **Offre pour parrainage d'un nouveau membre :**

réduction de 10€ sur votre forfait fitness & plein air ou fitness uniquement  
et réduction de 5€ sur votre forfait plein air.

1 semaine d'essais gratuites

## Contacts

gymvbsm@gmail.com

Christina : 06 18 41 88 95

Isabelle : 06 59 48 76 98

Facebook : Gym VBsm



**Feuille d'émargement  
au début de chaque cours.**

A partir de novembre,  
les cours seront  
susceptibles d'être  
modifiés en fonction  
des effectifs :  
si - de 5 pers. inscrites  
le cours sera annulé.



**11h de fitness en salle & 2h30 de plein air**

**LUNDI**

**9h-10h**  
**Salle Grenette tapis**

Christina

**BODY ZEN**

Combinaison d'exercices visant à renforcer les muscles profonds et assouplir les articulations

**9h-10h30****NORDIC YOGA & TRAINING**

Marche nordique (avec bâtons) ponctuée d'exercices de renforcement musculaire

Contacter **Isabelle pour connaître le lieu de RDV**

1er et 3ème trimestre



**12h15-13h**  
**Gymnase lycée - Salle gym**

Isabelle

**PILATES**

Exercices de respiration, de gainage et renforcement des muscles profonds



**18h-19h**  
**Salle Grenette plancher**

Christina

**BODY TONIC**

Cours alliant les techniques du Pilates, du yoga et du stretching

**18h-19h**  
**Salle Grenette plancher**

Christina

**MIX DANCE**

Cours chorégraphique avec enchainement de petites danses simples

**19h-20h****Préau École Petite Planète**

Christina et Julie

**CARDIO FIT DANCE**

Cours alternant mouvements dansés, exercices de cardio et renforcement musculaire

**19h-20h****Salle Grenette plancher**

Ludo/Bertrand/Manu

**CIRCUIT TRAINING**

Entrainement fractionné alternant exercices cardio et renforcement musculaire par ateliers

**19h30-20h30**  
**Salle Grenette tapis**

Jessica

**YOGA**

mélange de différentes influences, basé sur la recherche du lâcher prise, de la respiration, des postures d'étirements et de forces

**18h30-19h30**  
**Salle Grenette plancher**

Florian

**STEP**

Enchaînements chorégraphiés dynamiques alliant cardio, concentration et mémoire tout en s'amusant

**9h-10h**

**Salle Grenette plancher**  
Christina

**FULL BODY**

Cours de renforcement musculaire global

**8h30-9h15**  
**Salle Grenette plancher**  
Isabelle

**GYM DYNAMIQUE**

**9h-10h**  
**MARCHE ACTIVE**  
Contacter **Christina pour connaître le lieu de RDV**  
Séance de marche, sans bâtons, travail des capacités respiratoires et musculaires basé sur des variations d'allures  
1er et 3ème trimestre



# Gym V BSM



## FICHE D'INSCRIPTION 2025/2026

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse postale : .....

N° de tél (portable de préférence) : .....

Adresse mail : .....

### Document à fournir : Questionnaire de santé

attestant sur l'honneur que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. Si vous avez une réponse positive, vous devez nous fournir un certificat médical de moins de 6 mois.

### Réductions :

- Carte Pass'Pass Séniors -30€
- Parrainage d'un nouveau membre :  
**-10€ sur les forfaits fitness & plein air ou fitness uniquement**
- 5€ sur le plein air**



NOM et Prénom de la personne parrainée : .....

**Règlement de la cotisation**  
en fonction de la formule choisie

**Carte de 5 séances = 35€**

 

**Licence obligatoire + Cotisation annuelle :**

**Forfait fitness & plein air = 210€**

 

**Fitness uniquement = 190€**

 

**Plein air uniquement = 135€**

 

**Licence obligatoire + Cotisation au trimestre :**

**Forfait 1er Trimestre = 95€**

(Sept-Déc)

 

**Forfait 2ème Trimestre = 85€**

(Janv-Avril)

 

**Forfait 3ème Trimestre = 70€**

(Mai-Juin)

 

**Forfait 2 trimestres = 185€**

 

**MONTANT Forfait (-Réduction) = .....**