

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.



Gym V BSM est
partenaire des
coupons sport et
cartes Pass'Pass
= réduction sur
votre inscription



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



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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



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



12h15-13h

Gymnase lycée - Salle gym

Isabelle

PILATES

Exercices de respiration, de gainage et renforcement des muscles profonds



12h15-13h

Gymnase lycée - Salle gym

Christina

FULL BODY

Cours de renforcement musculaire global

9h15-10h

Salle Grenette plancher

Isabelle

GYM POSTURALE

Exercices de renforcement des muscles profonds en lien avec la maîtrise de la respiration



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 enchaînement 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

Entraînement 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



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

en espèces ou chèque
à l'ordre de Gym V BSM

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) =