

Nos animateurs et animatrices vous proposent des cours de gym,
renforcement musculaire, stretching et full body.



GYM TRADITIONNELLE : cours de renforcement musculaires permettant de sculpter le corps (travail avec des barres, poids, élastiques ..).



STRETCHING : pratiques corporelles destinées à développer la souplesse, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.



FULL BODY : c'est un entraînement où l'ensemble de la musculature est sollicitée au travers d'exercices intenses. Chaque cours est différent en fonction de l'entraînement cardio, renforcement musculaire ... (ballons, barres de musculation, poids, élastiques ...).

barres de musculation, poids, élastiques ...).

GYMNASTIQUE STRETCHING/FULL BODY

2025-2026

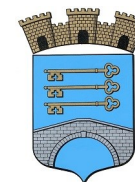
Activités Adultes



Renseignements au 04 90 31 66 01 (numéro 4)

sport@mairie-lepontet.fr

www.ville-lepontet.com



1 avenue Pasteur - 84130 LE PONTET

LUNDI

17h-18h Gym douce
18h-19h Full Body (tout le corps)
19h-20h Full Body

MARDI

09h-10h Gym douce
10h-11h Gym traditionnelle

MERCREDI

17h-18h Stretching
18h-19h Full Body

JEUDI

09h-10h Gym douce
10h-11h Gym traditionnelle
17h-18h Stretching
18h-19h Stretching

VENDREDI

09h-10h Gym traditionnelle
10h-11h Stretching

	PONTETIENS	NON PONTETIENS
Cours	Tarifs à l'année de Septembre à Juin	
1h par semaine	125 €	235 €
2h par semaine	155 €	285 €
3h par semaine	185 €	335 €
	Tarifs à l'année de Janvier à Juin	
1h par semaine	95 €	190 €
2h par semaine	115 €	215 €
3h par semaine	135 €	245 €

PIÈCES À FOURNIR

- ☐ Le questionnaire de santé « QS-Sport » dûment rempli
- ☐ Et/ou 1 certificat médical (si ou ou plusieurs OUI aux questions)
- ☐ 1 enveloppe timbrée
- ☐ L'assurance de responsabilité civile
- ☐ Un justificatif de domicile de moins de 3 mois

Le paiement s'effectuera directement au Guichet Unique situé au Centre Administratif Municipal, 2 allée de Fargues - 84130 Le Pontet (espèces, chèque, carte bleue) après avoir déposé votre dossier d'inscription.