



Saison 2025 / 2026

Salle des fêtes de Galgon

Association Loi 1901 Affiliée à la Fédération
Française de la Gym Volontaire N°33278
SIRET n° 41058824800014

Adultes et Ados - 2 cours d'essai gratuits

- **Gym douce** - Séances permettant d'entretenir et d'améliorer vos aptitudes physiques en sollicitant vos muscles et vos articulations en douceur (étirements, renforcement musculaire, amplitudes articulaires, pratiques respiratoires et de relaxation...)
le lundi : 16h30 - 17h30 *début des séances, le lundi 1^{er} sept 2025*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, cardio, Pilates...)
le mardi : 19h - 20h *début des séances, le mardi 2 sept 2025*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, stretching, Pilates...)
le jeudi : 19h - 20h *début des séances, le jeudi 4 sept 2025*

Enfants - 1 cours d'essai gratuit

- **Enfants** nés en 2019, 2018, 2017 - *Activités sportives sous forme de jeux (équilibre, coordination, danses...)*
le jeudi : 18h - 18h45 *début des séances, le jeudi 4 sept 2025*
- **Enfants** nés en 2016, 2015, 2014 - *Zumba Kids, mélange de danse et de fitness adapté aux enfants*
le mardi : 18h - 18h45 *début des séances, le mardi 2 sept 2025*

Inscriptions en ligne sur « Assoconnect »



Inscription Adulte

<https://gym-galgon.assoconnect.com/collect/description/580018-w-formulaire-d-adhesion-adulte-gym-galgon-saison-2025-2026>

Inscription Enfant

<https://gym-galgon.assoconnect.com/collect/description/583072-a-formulaire-d-adhesion-enfant-gym-galgon-saison-2025-2026>



Renseignements Tél : 06 23 18 37 30 Email : aa.gymgalgon@orange.fr Page
Facebook : Association Gym Galgon