

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 : 17h00 - 18h00 *début des séances, le lundi 7 septembre 2026*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, cardio, Pilates...)
le mardi : 19h00 - 20h00 *début des séances, le mardi 1er septembre 2026*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, stretching, Pilates...)
le jeudi : 19h00 - 20h00 *début des séances, le jeudi 3 septembre 2026*

Enfants - 1 cours d'essai gratuit

- **Enfants** nés en 2020, 2019, 2018
Activités sportives sous forme de jeux (équilibre, coordination, danses...)
le jeudi : 18h00 - 18h45 *début des séances, le jeudi 3 septembre 2026*
- **Enfants** nés en 2018, 2017, 2016
Zumba Kids, mélange de danse et de fitness adapté aux enfants
le mardi : 18h00 - 18h45 *début des séances, le mardi 1er septembre 2026*

Inscriptions en ligne sur « Assoconnect »



Inscription Adulte

<https://gym-galgon.assoconnect.com/collect/description/739292-w-formulaire-d-adhesion-adulte-gym-galgon-saison-2026-2027>



Inscription Enfant

<https://gym-galgon.assoconnect.com/collect/description/739296-a-formulaire-d-adhesion-enfant-gym-galgon-saison-2026-2027>

Renseignements

Tél : 06 23 18 37 30

Email : associationgymgalgon@gmail.com

Page Facebook : Association Gym Galgon