

*Salle des Frères Laval - Rue de la République
Salle Eugène Leroy - 651 Allée Paul-Jean Souriau
24260 Le Bugue*

Découvrez nos activités



Gym Fitness

Cours dynamiques pour tous niveaux, renforcement musculaire et cardio dans une ambiance conviviale.

Gym Fitness Dynamique

Exercices dynamiques, endurance, renforcement musculaire, HIIT, circuit training pour améliorer endurance, tonicité et condition physique.

Gym Douce

Séances adaptées à chaque âge pour maintenir mobilité, équilibre, forme et souplesse.



Méthode Pilates

Travail en profondeur, posture et bien-être avec des exercices doux et efficaces.

Rejoignez-nous !

**Club Labellisé
"Qualité Club Sport Santé Vitalité"**

**Animatrices : Sabrina et Cécile
Instructrices diplômées et licenciées**



PLANNING DES COURS

Cours Fitness avec Sabrina

Lundi de 17h à 18h et de 18h à 19h Salle des Frères Laval

Cours Fitness dynamique avec Cécile

Mardi de 10h à 11h (Circuit training) Salle des Frères Laval

Mardi de 11h à 12h (Tabata, Renforcement musculaire) Salle des Frères Laval

Mardi de 19h à 20h (Cardio HIIT) Salle Eugène Leroy

Cours Gym douce avec Sabrina

Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30 Salle des Frères Laval

Cours Pilâtes avec Sabrina

Mardi de 9h à 10h Cours débutants Salle des Frères Laval

Jeudi de 10h à 11h Pilâtes intermédiaire niveau 2 Salle des Frères Laval

Jeudi de 11h à 12h Pilâtes intermédiaire niveau 1 Salle des Frères Laval

Cours à la carte le jeudi de 9h à 10h

1^{er} jeudi du mois : Bungy Pump

2^{ème} jeudi du mois : Step

3^{ème} jeudi du mois : Stretching

4^{ème} jeudi du mois : Gym Ball

Cours de découverte pour les adhérents

Vendredi de 10h à 12h selon les activités Salle des Frères Laval : initiation au tir à l'arc, au tennis, premiers secours, yoga du rire, LIA, Qi Gong, Taïchi Chuan, rando, rando nordique et autres...

TARIFS A L'ANNÉE (HORS VACANCES SCOLAIRES)

1 heure de Gym / semaine 120 €

2 heures de Gym / semaine 150 €

3 heures de Gym / semaine 180 €

1 heure de Pilâtes / semaine 180 €

1 heure de Pilâtes + 1 heure de Gym / semaine 210 €

1 heure de Pilâtes + 2 heures de Gym / semaine 230 €

1 heure de Pilâtes + 3 heures de Gym / semaine 250 €

TARIF COUPLE - 10 %

Licence incluse et déductible des impôts

Cours à la carte 5 €/h + achat de la licence pour les non adhérents

Contactez-nous au 06 61 00 38 13 ou gymvolontairedubugue@gmail.com