

2023  
2024

# GYM PLAISIR

# GYM SOURIRE



<https://www.facebook.com/GymPlaisirGymSourireSonnac/>

## reprise des cours le 4 septembre 2023



**GYM**

*Myriam*

Gym douce Sénior Form+

Lundi : 15h – 16h  
Jeudi : 10h – 11h

Gym form'

Lundi : 10h – 11h  
Mardi : 19h – 20h  
Jeudi : 11h – 12h



**YOGA**

*Maud*

Yoga Senior Form+

Mercredi : 9h25 -10h25

HathaYoga

Mercredi : 10h30 -11h30

Yoga Vinyasa

Lundi : 20h-21h  
Mercredi : 11h35 – 12h35



**ZUMBA**

*Maud*

Zumba Kids / 8 – 12 ans

Jeudi : 18h – 19h

Zumba Adulte

Lundi : 19h00-20h00



**CARDIO**

*Maud*

Strong nation

Jeudi : 19h00 – 20h00



**SOPHRO**

*Maité*

Bien être / A partir de 15 ans

Jeudi : **1 semaine sur 2**  
Salle des Associations - Mairie  
groupe.1 : 17h30 –18 h30  
groupe.2 : 19h – 20h



**RANDO Form+**

*Tonny*

Bien être / Tout âge

Vendredi : 14h30 – 16h30



**EVEIL : 1<sup>ers</sup> Pas**

: Enfants

*Myriam et Cie...*

A partir de 9 mois

De 2 à 6 ans

Mercredi : 16h30 – 17h30

1 activité : 130€ / 2 activités : 160€ / 3 activités : 190€ / 4 activités : 210€ /  
A partir de 5 : 240€ / Rando Form+ (si activité unique) : 37€  
Eveil 1<sup>ers</sup> pas /enfant : 100€

















**NOUVEAU** : Possibilité de s'inscrire et de régler sa cotisation en ligne sur **HELLOASSO**



# GYM PLAISIR - GYM SOURIRE

Activités réalisées à **SONNAC : FOYER RURAL et SALLE des ASSOCIATIONS (mairie)** pour la sophrologie

reprise le 4 Septembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h -11h :  <b>GYM FORM'</b>		9h25-10h25 :  <b>YOGA SENIOR FORM+</b>	10h-11h :  <b>GYM DOUCE FORM+</b>	
		10h30-11h30 :  <b>HATHA YOGA</b>	11h -12h :  <b>GYM FORM'</b>	
		11h35-12h35 :  <b>YOGA VINYASA</b>		
				14H30-16H30 :  <b>RANDO FORM+</b>
15h-16h :  <b>GYM DOUCE SENIOR FORM+</b>		16h30-17h30 :  <b>EVEIL 1<sup>ers</sup> PAS EVEIL de L'ENFANT</b>	17H30-18h30 :  <b>G1 : SOPHRO</b> SALLE ASSO - MAIRIE	
			18h-19h :  <b>ZUMBA KIDS</b>	
19h – 20h :  <b>ZUMBA ADULTE</b>	19h – 20h :  <b>GYM FORM'</b>		19h – 20h :  <b>G.2 : SOPHRO</b>	19h – 20h :  <b>STRONG NATION</b>
20h – 21h :  <b>YOGA VINYASA</b>				

Catégories d'activités :



**SPORT DOUX**



**SPORT INTENSIF**



**SPORT ENFANT**



**BIEN-ETRE**



**BIEN-ETRE**