



GYM DESIDERIENNE

2025 - 2026



Début des cours le 15 septembre 2025
à la salle des fêtes
de Saint-Didier-de-Formans

Inscriptions

- Samedi 6 septembre de 9h à 12h au Forum des Associations
- Permanence : 9 Septembre de 19h à 20h à la salle des fêtes

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
			8h30 - 9h30	Gym	Isabelle (Nicolas jusque fin décembre)	9h30 - 10h30	Stretching	Paola	8h30 - 9h30	Gym	Yvan
						10h30 - 11h30	Pilate	Frédérique	9h30 - 10h30	Tai Chi	Yvan
									10h30 - 11h45	Yoga	Anne-Sophie
18h - 19h	Pilate intermédiaire	Frédérique	18h - 19h	Qi Gong	Isabelle (Roger jusque fin décembre)				18h - 19h	Pilate débutant	Frédérique
19h - 20h	Sophro- méditation	Blandine	19h - 20h	Gym cardio	Paola				19h - 20h	Cardio-renfo	Gaelle
			20h - 21h	Gym cardio	Chaihane				20h - 21h	Yoga	Sabrina

Tarif unique* / accès à tous les cours

Une séance d'essai gratuite en début d'année

*tarif réduit pour les étudiants

Contact : gym sdf@gmail.com, Retrouvez-nous aussi sur Facebook « Gym Désidérienne »



Tarif adulte



Tarif étudiant majeur



Tarif mineur