



**SPORT SANTE
SAISON 2025 - 2026**

● **Au gymnase du centre culturel de Fontlozier**

Lundi : Gymnastique tonique de 12h15 à 13h15

Mardi : Renforcement musculaire/cardio de 9h à 10h15

Mardi : Pilates / Stretching de 10h15 à 11h30

Mardi : Gymnastique d'entretien de 14h30 à 15h45

Mardi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 16h à 17h

Mardi : Cuisses – abdos – fessiers - cardio de 17h30 à 18h30

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 9h à 10h15

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 10h15 à 11h30

Jeudi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 10h à 11h

● **Au gymnase de l'école Leo Lagrange**

Mardi : Cuisses - abdos - fessiers - cardio de 18h45 à 20h

Jeudi : Renforcement musculaire/cardio de 18h15 à 19h30

● **Les marches dans les parcs valentinois et autres lieux**

⇒ **Marche active**

- **Lundi de 10h à 11h**
- **Vendredi de 9h à 10h**

⇒ **Marche nordique**

- **Lundi de 14h30 à 16h niveau expérimenté**
avec renforcement musculaire
- **Vendredi de 14h à 15h15 niveau débutant**

Tarifs et contacts au verso



**SPORT SANTE
SAISON 2025 - 2026**

● **Au gymnase du centre culturel de Fontlozier**

Lundi : Gymnastique tonique de 12h15 à 13h15

Mardi : Renforcement musculaire/cardio de 9h à 10h15

Mardi : Pilates / Stretching de 10h15 à 11h30

Mardi : Gymnastique d'entretien de 14h30 à 15h45

Mardi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 16h à 17h

Mardi : Cuisses – abdos – fessiers - cardio de 17h30 à 18h30

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 9h à 10h15

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 10h15 à 11h30

Jeudi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 10h à 11h

● **Au gymnase de l'école Leo Lagrange**

Mardi : Cuisses - abdos - fessiers - cardio de 18h45 à 20h

Jeudi : Renforcement musculaire/cardio de 18h15 à 19h30

● **Les marches dans les parcs valentinois et autres lieux**

⇒ **Marche active**

- **Lundi de 10h à 11h**
- **Vendredi de 9h à 10h**

⇒ **Marche nordique**

- **Lundi de 14h30 à 16h niveau expérimenté**
avec renforcement musculaire
- **Vendredi de 14h à 15h15 niveau débutant**

Tarifs et contacts au verso



**SPORT SANTE
SAISON 2025 - 2026**

● **Au gymnase du centre culturel de Fontlozier**

Lundi : Gymnastique tonique de 12h15 à 13h15

Mardi : Renforcement musculaire/cardio de 9h à 10h15

Mardi : Pilates / Stretching de 10h15 à 11h30

Mardi : Gymnastique d'entretien de 14h30 à 15h45

Mardi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 16h à 17h

Mardi : Cuisses – abdos – fessiers - cardio de 17h30 à 18h30

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 9h à 10h15

Jeudi : Gymnastique d'entretien de 10h15 à 11h30

Jeudi : Atelier Equilibre / Mémoire à partir de janvier 2026 de 10h à 11h

● **Au gymnase de l'école Leo Lagrange**

Mardi : Cuisses - abdos - fessiers - cardio de 18h45 à 20h

Jeudi : Renforcement musculaire/cardio de 18h15 à 19h30

● **Les marches dans les parcs valentinois et autres lieux**

⇒ **Marche active**

- **Lundi de 10h à 11h**
- **Vendredi de 9h à 10h**

⇒ **Marche nordique**

- **Lundi de 14h30 à 16h niveau expérimenté**
avec renforcement musculaire
- **Vendredi de 14h à 15h15 niveau débutant**

Tarifs et contacts au verso



