

Gymnastique récréative et éducative

Enfants

Dans un environnement riche pour
des loisirs adaptés qui le fera progresser



Jouer
Courir
Sauter
Danser

Maîtrise de son corps,
souplesse, endurance, habileté



Gymnase de la Croix Verte

De 6 à 9 ans

Mercredi..... 14 h 30 à 15 h 30

De 3 à 5 ans

Mercredi..... 15 h 30 à 16 h 30

TARIFS : 84 € (69 € à partir du 2^e enfant)
(dont licence annuelle de 27,50 €)

Danses du monde

Danses collectives de différents pays.



Stade Salvador Allendé (Salle John Carlos)

Jeudi..... 10 h à 11 h 30



Inscriptions

Renseignements et inscriptions

À l'OJS (Foyer des sportifs- stade Allendé) ☎ 02.99.35.63.56

Au Forum : **samedi 5 septembre 2026**

Sur place avant le début des cours

Reprise des cours à partir du :

- Lundi 7/09/26 (cours Adultes / Séniors)
- Mercredi 9/09/26 (Enfants)
- Jeudi 17/09/26 (Danses du monde)

Deux cours d'essai possibles

Carte « Sortir » à présenter obligatoirement

Autorisation parentale pour les mineurs



Lieux de pratique :

Stade Salvador Allendé (La Rablais)
3, place Salvador Allendé – St Jacques

Gymnase de la Croix Verte (Pigeon Blanc)
61, rue de la Pilate – St Jacques

Gymnase Alice Milliat (Morinais)
Rue de la Martinière – St Jacques

TARIFS

(dont licence annuelle de 32,50 €)

- ❖ 109 € pour 1 cours
- ❖ 144 € pour 2 cours ou plus sauf Pilates
- ❖ 164 € pour le seul cours Pilates
- ❖ 199 € pour cours Gym + Pilates
- ❖ Pour les licenciés GV hors St Jacques déduction de la licence au tarif en cours

Possibilité d'inscription en cours d'année
(tarifs dégressifs : janvier/avril)

contact : tresorier007epgv.fr

SAISON 2026-2027



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ

Gymnastique

Volontaire

Jacquolandine

Saint-Jacques de la Lande

Gestion du Capital Santé

Une gym dynamique

Un art de vivre pour tous

ADULTES :

jeunes et moins jeunes de 14 à ... ans

ENFANTS : de 3 à 9 ans

*Pas de cours GVJ proposé pour la tranche d'âge 10-13 ans.
La GVJ vous invite à contacter l'OJS.*

Pour rester informé, consultez régulièrement notre site
(mots clés : GV Jacquolandine) :



<https://gymnastique-volontaire-saint-jacques-de-la-lande.e-monsite.com/>



gv.stjacques@outlook.fr

Gymnastique dynamique & tonique

Adultes (à partir de 14 ans)

Renforcement musculaire (gainage, abdos, fessiers, cuisses), cardio-training, endurance...



Gymnase Alice Milliat

Lundi 18 h 45 à 19 h 45
19 h 45 à 20 h 45



Stade Salvador Allendé (dojo)

Mardi 14 h 30 à 15 h 30
Vendredi 9 h à 10 h



Gymnase de la Croix Verte

Mercredi 19 h à 20 h
Jeudi 20 h 30 à 21 h 30

Cross training – Sport Santé

Adultes (à partir de 16 ans)

Améliorer sa condition physique à travers 3 objectifs : force, cardio et endurance.

Des exercices variés et adaptés, en groupe et en musique !



Gymnase de la Croix Verte

Vendredi 18 h à 19 h



Pilates

Fondamental > Intermédiaire +

(groupe de 20 personnes maximum)

Améliorer posture et équilibre : renforcement de la sangle abdominale.

Atténuer les tensions rachidiennes : travail des muscles profonds avec une respiration conscientisée.



Gymnase de la Croix Verte

Vendredi 19 h 10 à 20 h



Atelier Équilibre

Adultes & Séniors

Maintenir l'autonomie :

- travailler les sensations, les appuis au sol,
- mobiliser toutes les articulations,
- entretenir la motricité musculaire,
- réactiver les réflexes d'équilibration



Gymnase de la Croix Verte

Lundi 9 h 45 à 10 h 45
Lundi 10 h 45 à 11 h 45

Gymnastique douce

Adultes & Séniors

Assouplir : étirements, relâchements
Connaître son corps : libérer les tensions, s'aider de la respiration

Détendre : procurer le bien être



Stade Salvador Allendé

Lundi 16 h 30 à 17 h 30
Mardi 16 h à 17 h
Vendredi 10 h à 11 h
11 h à 12 h



Body Zen

Adultes & Séniors

Gymnastique en musique associant 6 concepts d'exercices inspirés de la gym dansée, du Qi Gong, Yoga, de la méthode Pilates, du Feldenkrais et de la relaxation.

Pour se ressourcer et se détendre.



Gymnase de la Croix Verte

Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

