

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 : 82 € (67 € 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 le samedi 6 septembre 2025

Ou sur place avant le début des cours

Reprise des cours à partir du :

- lundi 8/09/25 (cours Adultes / Séniors)
- Mercredi 10/09/25 (Enfants)
- Jeudi 18/09/25 (Danses du monde)



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 €)

- ❖ 107 € pour 1 cours
- ❖ 142 € pour 2 cours ou plus sauf Pilates
- ❖ 162 € pour le seul cours Pilates
- ❖ 197 € 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)*

SAISON 2025-2026

LE SPORT SANTÉ



G

ymnastique

V

olontaire

J

acquolandine

Saint-Jacques de la Lande

<http://gymnastique-volontaire-saint-jacques-de-la-lande.e-monsite.com/>
contact mail : gv.stjacques@outlook.fr

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

Deux cours d'essai

Carte « Sortir » à présenter obligatoirement
Autorisation parentale pour les mineurs

Gymnastique dynamique & tonique

■ Adultes (à partir de 14 ans)

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

 **Gymnase Alice Milliat**
Lundi 19 h à 20 h

 **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



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



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 consciencisée.

 **Gymnase de la Croix Verte**
Vendredi 19 h 10 à 20 h



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

 **Gymnase de la Croix Verte**
Jeudi 19 h à 20 h

