



## TARIF ANNUEL SAISON 2025/2026\*

\*Comprend la licence FFEPGV (31 €) et l'assurance.  
Encadrement par des professionnels diplômés d'état et fédéral.

### ■ 1 cours / semaine

● BLEU : 135 €

● JAUNE : 163 €

● VERT : 208 €

### ■ 2 cours / semaine

●● BLEU + BLEU : 216 €

●● BLEU + JAUNE : 261 €

●● BLEU + VERT : 268 €

●● JAUNE + JAUNE : 261 €

●● JAUNE + VERT : 297 €

●● VERT + VERT : 333 €

### ■ 3 cours / semaine

Tarif unique : 318 €  
(sauf Tai chi)



### INSCRIPTIONS & INFOS

Mélanie : 06 17 84 13 36  
agv.lestaillades@gmail.com



### LIEUX DES ACTIVITÉS

Salle du Moulin & Stade St Ferréol  
84300 Les Taillades

*Suivez-nous sur les réseaux sociaux*

Facebook : Gym des Taillades-GUST Instagram : gymgust.lestaillades

# BOUGEZ, RESPIREZ, VIBREZ !

La Gym qui fait du bien,  
aux Taillades

SAISON  
2025-2026

# GUST

GYM UNION SPORTIVE  
TAILLADES

Début des cours  
Lundi 8 septembre 2025

- \* GYM DOUCE
- \* GYM FITNESS
- \* GYM STEP
- \* GYM TONIC FIT
- \* GYM STRETCHING
- \* PILATE GARUDA
- \* TAÏ CHI
- \* MARCHÉ ACTIVE

### Les + de GUST

- ✓ Activité accessible dès 12 ans
- ✓ Essai gratuit sans engagement
- ✓ Encadrement par des pros diplômés & bienveillants
- ✓ Ambiance chaleureuse et conviviale

Prenez soin de vous cette saison... en bougeant avec plaisir !



## Gym Fitness (Claudine)

Séances dynamiques en musique, incluant du renforcement musculaire, cardio, abdos fessiers, stretching avec une attention permanente à la respiration et au maintien d'une posture corporelle correcte. C'est la séance sport santé.

lundi 20h00 - 21h00 / mercredi 18h00 - 19h00 / 19h10 - 20h10



## Gym Step (Claudine)

Le step est une activité qui fait travailler le système cardio-vasculaire et l'ensemble du corps. C'est un excellent moyen d'accroître sa condition physique et de tonifier ses muscles autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique.

lundi 19h00 - 20h00



## Gym Douce (Magali)

Échauffements, techniques d'étirements, renforcement musculaire, exercices d'équilibre, relaxation. La gym douce peut être suivie sans restriction, quels que soient son âge et ses capacités physiques.

lundi 17h00 - 18h00 / mercredi 09h00 - 10h00



## Tai Chi (Magali)

Technique douce inspirée des arts martiaux chinois internes. La pratique consiste en apprentissage de mouvements lents, doux et harmonieux. Améliore l'équilibre, la coordination, la mémoire, la souplesse et la concentration.

lundi 14h00 - 15h30 / 15h45 - 16h45 (initiation épée / éventail)



## Stretching-Relaxation (Joëlle)

Association d'étirements et de relaxation dans une grande présence aux sensations corporelles. Scans corporels, visualisations, différentes respirations, attention portée à ses 5 sens, à la détente pour dénouer les tensions physiques et mentales.

jeudi 17h30 - 18h30



## Tonic Fit (Joëlle)

Cours intensif où tout le corps est sollicité avec énergie. H.I.I.T (High Intensity Interval Training), circuits training, gainage. Les 15 dernières minutes du cours sont réservées au stretching.

jeudi 19h45 - 20h45



## Pilate Garuda (Joëlle)

Renforcement des muscles profonds du dos, du ventre et du plancher pelvien. Mobilisation douce de toutes les articulations.

jeudi 16h30 - 17h30 / 18h35 - 19h35



## Marche Active (Marie-Line)

Activité de bien-être par excellence. Pratiquée à une allure plus soutenue que la marche quotidienne, elle permet de travailler la capacité respiratoire, le tonus musculaire sans choc pour les articulations et de profiter des bienfaits d'une activité extérieure (oxygénation des cellules et du cerveau).

mardi 18h30 - 19h30