



Tarif annuel saison 2026/2027*

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

■ 1 cours / semaine

● BLEU : 140 €

● JAUNE : 165 €

● VERT : 230 €

■ 2 cours / semaine

● BLEU + BLEU : 226 €

● BLEU + JAUNE : 262 €

● BLEU + VERT : 314 €

● JAUNE + JAUNE : 262 €

● JAUNE + VERT : 336 €

● VERT + VERT : 396 €

■ 3 cours / semaine

TARIF UNIQUE : 345 €
(SAUF TAÏ CHI)



INSCRIPTIONS & INFOS

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



LIEUX DES ACTIVITÉS

Salle du Moulin / Stade St Ferréol
/ Maison des Associations

Fin des cours: jeudi 17 juin 2027

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



SportlesTaillades.GUST



sportlestailades.GUST

Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique :)

BOUGEZ, RESPIREZ, VIBREZ !

La Gym qui fait du bien,
aux Taillades

**SAISON
2026-2027**



**Début des cours
Lundi 7 septembre 2026**

- ✿ GYM POSTURALE
- ✿ GYM DOUCE
- ✿ GYM FITNESS
- ✿ GYM STEP
- ✿ GYM TONIC FIT
- ✿ GYM STRETCHING
- ✿ PILATES GARUDA
- ✿ TAÏ CHI
- ✿ MARCHE 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

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

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 sur un enchaînement chorégraphique autour d'une plateforme (marche).

lundi 19h00 / 20h00



GYM DOUCE

Travail en douceur : échauffements, étirements, équilibre, renforcement musculaire et relaxation en douceur. Ouverte à tous, sans restriction d'âge ni de condition physique.

lundi 17h00 / 18h00 - mardi 10h30 / 11h30 - mercredi 09h00 / 10h00



TAÏ CHI

Technique douce inspirée des arts martiaux chinois. La pratique se concentre sur l'apprentissage de mouvements lents, doux et harmonieux. Elle permet d'améliorer l'équilibre, la coordination, la mémoire, la souplesse et la concentration.

lundi 14h00 / 15h30 - 15h45 / 16h45 (INITIATION ÉPÉE / ÉVENTAIL)



STRETCHING-RELAXATION

Étirements alliés à la relaxation, dans une écoute attentive du corps. Respirations, visualisations et travail sensoriel pour relâcher les tensions physiques et mentales.

jeudi 17h30 / 18h30



GYM POSTURALE

Association de mouvements Pilates & Yoga idéale pour libérer les tensions du dos, rééquilibrer la posture du corps. Renforcement de l'équilibre et de la mobilité articulaire.

mardi 19h20 / 20h20



PILATES GARUDA

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

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



TONIC FIT

Séquences training / gainage / abdos / fessiers sur une musique rythmée pour assurer un renforcement musculaire complet. Les 15 dernières minutes sont consacrées aux assouplissements.

jeudi 19h45 / 20h45



MARCHE ACTIVE

Activité de bien-être par excellence. Marche dynamique qui améliore le souffle, tonifie les muscles sans impact articulaire et offre les bienfaits du plein air dans le massif du Lubéron.

mardi 18h30 / 19h30