



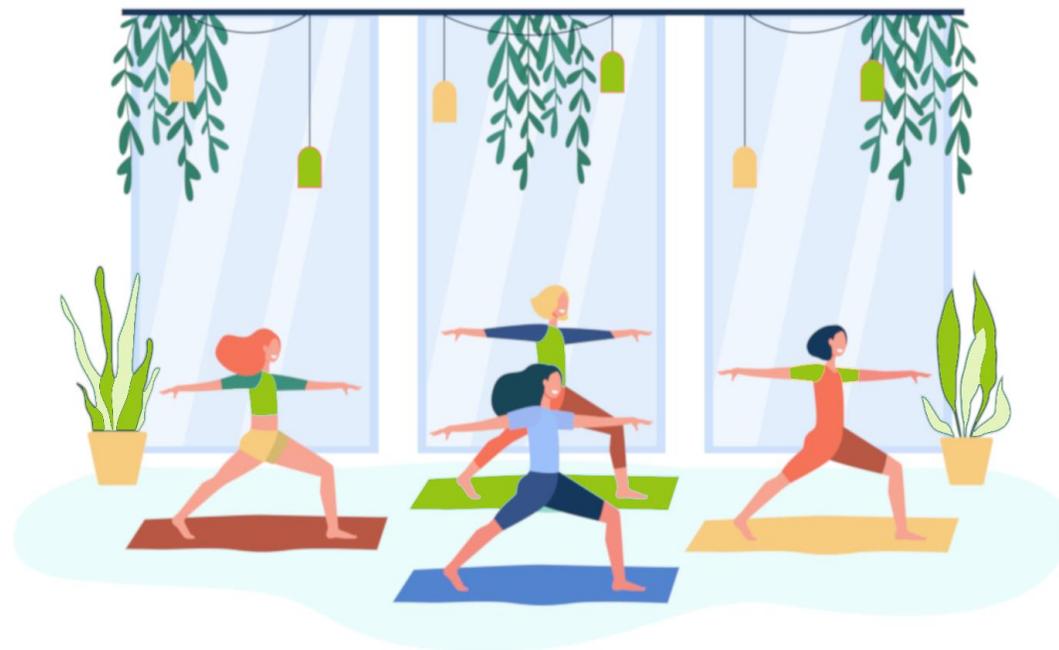
Saison
2025/2026

Reprise des cours LUNDI 15 septembre 19h

Exceptionnellement salle festive

Gymnastique volontaire Réguisheim

Retrouvez la forme et la sérénité !



Gym • Tai-Chi • Qi-Gong • Pilates • Fitness

Espace des Trois Cœurs • Réguisheim

TARIFS ANNUELS

Jeunes *	75 €
Adultes *	125 €
Pilates	170 €

* Tarif permettant de participer à l'ensemble des cours de la semaine, sauf le Pilates. Soit **7 cours inclus**.

Ces tarifs comprennent la licence, l'assurance obligatoire et le coût des animateurs professionnels.

Inscription

Inscription sur place avant les cours

1 séance d'essai gratuite

Bulletin d'inscription et **certificat médical obligatoire ou attestation**

Contact : Annette



06 28 34 10 42



gvreguisheim@gmail.com



gvreguisheim

www.reguisheim.org

Ne pas jeter sur la voie publique

Gymnastique volontaire de Réguisheim

Reprise Lundi 15 septembre 2025 • Espace des Trois Cœurs

LUNDI

9H00 - 10H00 **Gym douce** *(adultes)* **Isabelle**

Changement
d'horaire

19H00 - 20H00 **Remise en forme** *(adultes)*
Multi activités modérées. **Lionel**

20H15 - 21H15 **Tai-Chi / Qi-Gong** *(adultes)*
Gym énergétique reliant le corps et l'esprit. **Lionel**

MARDI

17H45 - 18H45 **Pilates** *Concentration, respiration, fluidité du mouvement, force et souplesse,...* **Isabelle**

19H00 - 20H00 **Cocktail de Fitness** *Exercices sollicitant plusieurs chaînes musculaires. Travail de cardio, de renforcement musculaire, d'équilibre, d'agilité et de coordination.* **Isabelle**

MERCREDI

14H00 - 15H00 **Qi-Gong Thérapeutique** *(adultes)* **Lionel**

19H00 - 20H00 **Gym musculaire**
Renforcement musculaire, abdos, fessiers, étirements **Rania**

JEUDI

19H00 - 20H00 **Fitness Aérobic**
Gym fitness accessible à tous **Lionel**

Tous nos cours sont mixtes et animés par des professionnels • Sous réserve de modifications