



FÉDÉRATION
FRANÇAISE

**SPORT
VITALITÉ**

GV MIXTE DE RÉQUISHEIM -
A068060



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE RÉQUISHEIM

Saison 2026-2027



**RETROUVEZ
LA FORME
ET LA SÉRÉNITÉ !**

REPRISE DES COURS

Mardi 15 septembre 17H45

Pilates (salle festive)

ESPACE DES TROIS COEURS, Réguisheim

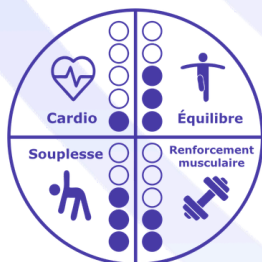
Gym - Taï-Chi - Qi-Gong - Pilates - Fitness

GYM DOUCE

Lundi (Adultes)

9h00 - 10h00

Isabelle



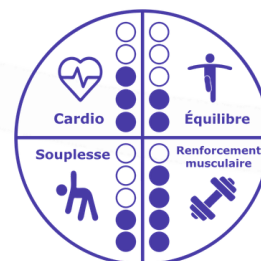
CAP FORME 360

Cours complet alliant renforcement musculaire et exercices cardio, accessible à tous les niveaux. L'objectif est d'améliorer la condition physique, la tonicité et le bien-être dans une ambiance conviviale

Lundi

19h00 - 20h00

Christophe (nouvel animateur)



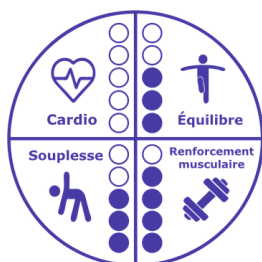
PILATES

Concentration, respiration, fluidité du mouvement, force et souplesse,...

Mardi

17h45 - 18h45

Isabelle



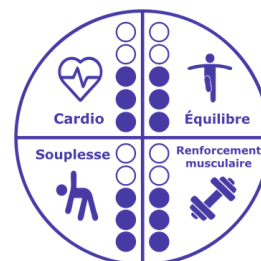
COCKTAIL DE FITNESS

Exercices sollicitant plusieurs chaînes musculaires. Travail de cardio, de renforcement musculaire, d'équilibre, d'agilité et de coordination.

Mardi

19h00 - 20h00

Isabelle



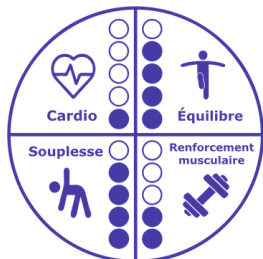
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE RÉQUISHEIM
Espace des Trois Coeurs

QI-GONG THERAPEUTIQUE

Mercredi (Adultes)

14h00 - 15h00

Bertrand (nouvel animateur)



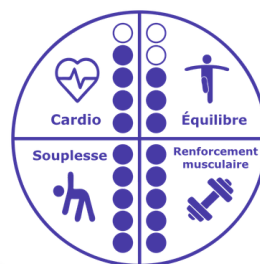
GYM MUSCULAIRE

Renforcement musculaire des bras, cuisses, fessiers, jambes, abdos. Travail d'équilibre, stretching et relaxation.

Mercredi

19h00 - 20h00

Rania



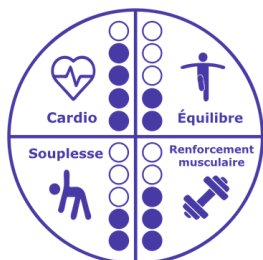
FIT & MOVE

Un cours accessible à tous, mêlant renforcement musculaire et cardio à intensité adaptable. Chacun progresse à son rythme dans une ambiance dynamique et bienveillante.

Jeudi

19h00 - 20h00

Christophe (nouvel animateur)



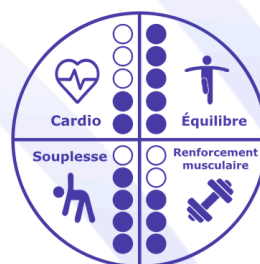
TAI-CHI/QI-GONG

Art énergétique du mouvement reliant le corps et l'esprit

Jeudi (Adultes)

20h15 - 21h15

Bertrand (nouvel animateur)



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

TARIFS ANNUELS

Jeunes *	75 €	* Tarif permettant de participer à l'ensemble des cours de la semaine, sauf le Pilates. Soit 7 cours inclus.
Adultes *	125 €	
Pilates	170 €	

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

INSCRIPTIONS

Inscription sur place avant les cours

1 séance d'essai gratuite

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

ESPACE TROIS COEURS

10 rue de la Forêt
68890 Réguisheim

NOUS CONTACTER

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de RÉGUISHEIM

Annette, Présidente

www.reguisheim.alsace



06 28 34 10 42



gvreguisheim@gmail.com



gvreguisheim