



VITAFORM

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MONTMÉLIAN CŒUR DE SAVOIE

**DÉMARRAGE DES COURS
LE LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026**
Séances d'essai en septembre
**INSCRIPTIONS
AU FORUM DES ASSOCIATIONS
LE DIMANCHE 6 SEPTEMBRE
OU AU DÉBUT DES COURS**

LUNDI	17h30-18h30 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	STRETCHING Etirements
	18h30-19h30 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	PILATES niveau 2 Cours avec supplément de 40€ Le nombre de participants est limité
	19h45-20h45 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	COURS DIVERSIFIÉ ET DYNAMIQUE Aéromove, Fitness, Aéroboxing, Stretching, Body Zen, Body Art (nouvelle discipline avec travail du corps dans sa globalité de façon profonde et fonctionnelle)

MARDI	10h30-11h30 DOJO Place du Marché	TRAVAIL ARTICULAIRE, MUSCULAIRE, GAINAGE Echauffement progressif, réveil musculaire, Renforcement musculaire, Travail d'équilibre et de coordination, Gym cardio respiratoire, Etirements en fin de séance. Cours adapté à chacun.
	19h45-20h45 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	ZUMBA DANSE@MOVE

MERCREDI	17h30-18h30 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	PILATES niveau 1 Cours avec supplément de 40€ Le nombre de participants est limité
	18h30-19h30 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	STEP
	19h30-20h30 Ecole J. Moulin Qt des Capucins	CARDIO TRAINING

JEUDI	10h45-11h45 DOJO Place du Marché	TRAVAIL ARTICULAIRE, MUSCULAIRE, GAINAGE Echauffement progressif, réveil musculaire, Renforcement musculaire, Travail d'équilibre et de coordination, Gym cardio respiratoire, Etirements en fin de séance. Cours adapté à chacun.
	20h-21h Ecole J. Moulin - Qt des Capucins	COCKTAIL TONIQUE Circuit training, Cardio, Stretching

Prévoir un tapis de sol pour les séances

Contact : 07 44 74 69 38 - vitaform.coeurdesavoie@gmail.com