

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'INGRE

SAISON 2026/2027

(du lundi 7 septembre 2026 au samedi 3 juillet 2027)

Pas de cours pendant les vacances scolaires

REPRISE DES COURS : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

Inscriptions :

Permanence le **MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2026**
de 16h00 à 18h00
Salle Arnaud Méthivier
Espace Lionel Boutrouche - Ingré

FORUM DES ASSOCIATIONS

le samedi 12 SEPTEMBRE 2026
De 13h30 à 18h30 – Espace Lionel Boutrouche - Ingré

POUR ACCEDER AUX COURS

**ATTESTATION DE SANTE OBLIGATOIRE
OU CERTIFICAT MEDICAL**

Nous acceptons les chèques vacances format papier
ou e-Connect, coupon sport ANCV, Pass Sport,
chèque Comité d'entreprise

FITNESS

DANSE

GYM SENIORS

OXY'TRAINING

YOGA

PILATES

GYM ENFANTS

Renseignements :

Mail : gvi.sportsante@gmail.com

Téléphone de l'association :
06 06 43 95 94

Courrier : Mme Christine SOENEN
9 rue du château d'eau
45140 INGRE

<https://www.facebook.com/gv.ingre>



NB : le dossier d'inscription est téléchargeable via le site www.ingre.fr
(rubrique associations-sports-gymnastique volontaire « sport santé »)

SAISON 2026/2027

ACTIVITES DE FITNESS (La Coudraye)

LUNDI

09h00	Renfort musculaire/Training	Nathalie - Salle Montréal *
10h00	Gym « Body zen »	Nathalie - Salle Montréal *
18h30	Renfort musculaire tonique	Stéphanie - Grand Plateau

MARDI

09h00	Gym et renfort musculaire	Bruno - Salle Montréal *
10h00	Gym d'entretien	Frantz - Salle Montréal *

MERCREDI

09h00	Gym d'entretien	Bruno - Salle Montréal *
18h00	Renfort musculaire global	Bruno - Grand Plateau
19h00	Fit'dance	Bruno - Grand Plateau
20h00	Stretching	Bruno - Grand Plateau

JEUDI

18h00	Gym d'entretien	Frantz - Grand Plateau
18h30	Gym, renfort musculaire et cardio	Laetitia - Grand Plateau
19h30	LIA - ZUMBA-FITSTICK	Laetitia - Grand Plateau

VENDREDI

18h00	Wellness (Bien être)	Florent - DOJO
19h15	Gym, renfort musculaire et cardio	Florent - Grand Plateau

DANSE EN LIGNE

MARDI (Salle des Fêtes ou de Convivialité)

18h30	Niveau débutant	Elena
19h30	Niveau novice/intermédiaire	Elena

GYM SENIORS

JEUDI (La Coudraye)

10h30	Gym Séniors	Alexandrine - Salle Montréal *
-------	-------------	--------------------------------

OXY'TRAINING (En extérieur)

SAMEDI

9h30/10h30	OXY'TRAINING	Ulrich - Extérieur
------------	--------------	--------------------

YOGA (Cours limités à 25 participants)

LUNDI (La Coudraye)

12h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
-------	------	-------------------------

MERCREDI (La Driotte)

18h00	Yoga (max 20 personnes)	Claire - Salle de la Driotte
19h00	Yoga (max 20 personnes)	Claire - Salle de la Driotte

VENDREDI (La Coudraye)

08h00	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
09h15	Yoga	Sylvie - Salle Montréal
10h30	Yoga	Sylvie - Salle Montréal

PILATES (Cours limités à 25 participants)

LUNDI (Gymnase Marie Paradis - Lycée)

19h00	Pilates	cours suspendu temporairement
-------	---------	-------------------------------

MARDI (La Coudraye+ La Driotte)

11h00	Pilates	Nathalie - Salle Montréal
18h15	Pilates (max 20 personnes)	Jérémy - Salle de la Driotte

MERCREDI (La Coudraye)

12h15	Pilates	Jérémy - Salle Montréal
-------	---------	-------------------------

JEUDI (La Coudraye)

12h30	Pilates	Maryline - Salle Montréal
18h00	Pilates (maxi 20 personnes)	Nathalie - Salle d'agrès

GYM ENFANTS (Cours limités à 16 participants)

MERCREDI (La Coudraye)

15h30/16h25	Gym enfants 7/8 ans	Maryline - Salle d'agrès
16h35/17h25	Gym enfants 4/6 ans	Maryline - Salle d'agrès

TARIFS POUR LA SAISON 2026/2027

FITNESS	92.00 €
PILATES (1 cours par semaine)	82.00 €
OXY'TRAINING	81,00 €
GYM SENIORS	72.00 €
YOGA (1 cours par semaine)	138.00 €
YOGA (2 cours par semaine)	227.00 €
DANSE EN LIGNE (1 cours par semaine)	102.00 €
DANSE EN LIGNE (2 cours par semaine)	132.00 €
GYM ENFANTS	77.00 €
SUPPLEMENT HORS COMMUNE (si vous n'êtes pas domicilié à Ingré)	10.00 €
LICENCE FEDERALE ADULTE (obligatoire)	35,80 €
LICENCE FEDERALE MOINS DE 18 ANS (obligatoire)	27.50 €
Assurance complémentaire facultative MAIF à souscrire : info sur demande	
Remise de 10 % pour toute inscription de deux activités ou plus, pour les étudiants sur présentation d'un justificatif et à partir du 2^{ème} enfant inscrit aux cours GYM ENFANTS (remise applicable sur le tarif des activités uniquement).	

Les cours ont une durée de 55min à 1h.

NB : pour chaque activité, possibilité d'effectuer un cours d'essai sur inscription préalable

* Salle limitée à 28 participants et 1 seul cours par semaine