

# GYMNASTIQUE

## 2024-2025

**ACTIVITÉS** : gymnastique adultes et enfants

### CONTACTS :

**Marie-Paule ROPARZ**  
(présidente)

06.46.03.13.10

mariepaul.roparz@sfr.fr

**Gérard CHASTRES**  
(trésorier)

01.46.31.62.94

06.60.05.62.94

gerard.chastres@laposte.net

[asmeudongym.fr](http://asmeudongym.fr)



### NOTES :

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

#### Catégories

#### Lieux et horaires de pratique

#### Cotisations

**Adultes séances du matin et du soir :**

**Gymnase Georges Millandy (3 bis rue Georges Millandy,  
92360 Meudon-la-Forêt)**

**Enfants séances du samedi matin :**

**Gymnase Michel Vignaud (14 avenue de Lattre de Tassigny,  
92360 Meudon-la-Forêt, à côté de l'Espace Robert Doisneau)**

Catégories	Lieux et horaires de pratique	Cotisations
Seniors	Lundi de 9h à 10h	180 € pour l'année (170 € pour les conjoints, les étudiants ou si un enfant inscrit) <b>pour un nombre illimité de jours et de séances</b> Licence FFEPGV comprise
Gym Bien-être	Mardi de 8h45 à 9h45	
	Mardi de 9h50 à 10h50	
	Mardi de 17h30 à 18h30	
	Mardi de 18h30 à 19h30	
	Jeudi de 17h30 à 18h30	
	Jeudi de 18h30 à 19h30	
Enfants 3 à 5 ans	Vendredi de 9h à 10h	
	Vendredi de 10h à 11h	
Enfants 3 à 5 ans	Samedi de 10h à 11h	105 € pour l'année (95 € pour le 2 <sup>e</sup> enfant)
Enfants 5 à 8 ans	Samedi de 11h à 12h	

**Début des cours Adultes et Seniors :** à partir du lundi 9 septembre

**Début des cours Enfants :** samedi 14 septembre 2024.

#### • Gymnastique Adultes "Gym Bien-être"

En musique, renforcement musculaire (buste, abdos-cuisses-fessiers), stretching, step, relaxation et STRONG Nation. Améliore les performances physiques, articulaires, musculaires, cardio-respiratoires...

#### • Gymnastique "Seniors"

Prévention pour un vieillissement réussi, s'adaptant aux besoins des seniors.

> **Matériel fourni pour les 2 cours** (tapis, step, ballon, élastiband, bracelets lestés, haltères, rubberfit, disques glisseurs, bâton...)

#### • Enfants 3-5 ans et 5-8 ans "Gym & Initiation aux Sports"

Initiation gymnastique et tous sports, motricité, respect des règles

### RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS :

Inscriptions sur place jusqu'au 5 octobre 2024, avec un [dossier complet](#) :

- fiche d'inscription, certificat médical ou questionnaire de santé, cotisation payée par chèque(s), en 1, 2 ou 3 fois, fourni(s) à l'inscription (débités en octobre, début janvier et mars) et pass Sport

- envoi des infos du club (AG, réunions...) par mail.