

GYMNASTIQUE

2025-2026

ACTIVITÉS : gymnastique adultes et enfants

CONTACTS :

Marie-Paule ROPARZ
(présidente)

06.46.03.13.10

roparz.marie-paule@orange.fr

Gérard CHASTRES
(trésorier)

01.46.31.62.94

06.60.05.62.94

gerard.chastres@laposte.net

asmeudongym.fr

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)**

Seniors

Lundi de 8h45 à 9h45

180 € pour l'année

(170 € pour

les conjoints,

les étudiants ou

si un enfant inscrit)

pour un nombre

illimité de jours et

de séances

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

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^e enfant)

Enfants 5 à 8 ans

Samedi de 11h à 12h

Début des cours Adultes et Seniors : à partir du lundi 8 septembre

Début des cours Enfants : samedi 13 septembre 2024.

• Gymnastique Adultes "Gym Bien-être"

En musique, renforcement musculaire (buste, abdos-cuisses-fessiers), stretching, step, relaxation et pilates. 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 ans révolu à 5 ans et 6-8 ans "Gym & Initiation aux Sports"

Initiation gymnastique et tous sports, motricité, respect des règles

NOTES :

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS :

Inscriptions sur place jusqu'au 6 octobre 2025, 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 par mail.

Association Sportive Meudonnaise • Club Omnisports Municipal

Siège social : Stade de Trivaux, 8 avenue de Trivaux, 92190 Meudon • 01.45.07.93.50 • asmeudon.unblog.fr

avec
le soutien
de la

Ville de **Meudon**