

PLANNING

GYM DOUCE / MOBILITE EQUILIBRE

www.jfcholet.com

ASSOCIATION JEUNE FRANCE · CHOLET

SAISON 2026 · 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
10h				SALLE 20MOBILITE EQUILIBRE9H45-10H45		
11h		SALLE RDCCGYM DOUCE10H45-11H45			SALLE RDC0GYM DOUCE10H30-11H30	
12h						
13h						
13H30 – 17H00						
17h						
18h						
19h						
20h						
21h						

Intensité 1 — Mobilité équilibre

Intensité 2 — moyenne (renforcement)

Intensité 3 — élevée (cardio / tonique)

3 salles spécialisées : Salle RDC (rez-de-chaussée) · Salle 1 (1er étage) · Salle 2 (2ème étage)

Éducateurs : C · Cathy O · Olivier



* Descriptif détaillé de chaque activité au dos de ce document.

INFOS GYM DOUCE / MOBILITE EQUILIBRE

SAISON 2026 - 2027



DÉBUT DES COURS : MARDI 1 SEPTEMBRE 2026 • FIN : SAMEDI 27 JUIN 2027

Tout cours qui ne totalise pas un **minimum de 10 adhérents** pourra être annulé.

TARIFS

FORFAIT ANNUEL

229 €

TARIF 1 SEANCE PAR SEMAINE

169 €

CARNET DE 10 TICKETS

99 €

LES ACTIVITÉS GYM DOUCE / MOBILITE EQUILIBRE

■ Intensité 1 ■ Intensité 2 ■ Intensité 3

- **Gym Douce** — activité physique adaptée, basée sur des mouvements doux et contrôlés, visant à entretenir la mobilité, renforcer les muscles, améliorer l'équilibre et favoriser le bien-être, sans effort physique intense.
- **Mobilité Equilibre** — activité douce visant à améliorer la souplesse, la mobilité des articulations et l'équilibre, afin de favoriser l'autonomie et prévenir les chutes.

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

- **Toussaint** : planning normal
- **Noël** : pas de cours
- **Hiver & Pâques** : planning allégé

À consulter sur l'application MonClub au minimum 1 semaine avant le début des vacances.

JOURS FÉRIÉS — COURS ANNULÉS

- Pont de l'Ascension (6 → 8 mai inclus)

1

Je me rends sur le site de la JF sur www.jfcholet.com

2

Je choisis l'activité Gym Douce / Mobilité Equilibre et ma formule

3

Je réserve pour mes séances sur l'application MonClub ... et c'est parti !!!

**INSCRIPTION EN LIGNE SUR WWW.JFCHOLET.COM
ACTIVITÉS GYM DOUCE / MOBILITE EQUILIBRE**