

## Gym 2025-2026



Cardio, Abdos, Fessiers, Step, Renforcement musculaire,  
Gainage, Stretching, Pilates, Marche Nordique, Gym santé

➤ **Mardi : 3 créneaux de 1 heure**

18h15 et 19h15 : gym tonique cardio/renforcement musculaire  
20h15 : gym douce et stretching

*Amenez votre  
tapis !*

➤ **Jeudi : 3 créneaux de 1 heure**

18h15 et 19h15 : gym tonique cardio/renforcement musculaire  
20h15 : Pilates

**Lieu** : Gymnase de l'école Jean-Moulin, 2 rue Félix Debax – Blagnac

**Tarif** : 130 €/an ; 156 € hors Blagnacais

➤ **Mercredi : 1 heure et demie de Gym Santé**

12h30 à 14h00 : gymnastique adaptée suite à pathologies médicales

**Lieu** : Complexe sportif de Naudin à Blagnac

**Tarif** : 140 € /an ; 160 € /an hors Blagnacais

*Inscriptions en fonction des places disponibles*

**Début des cours** **Mardi 9 septembre 2025 à 18h15**

**Inscription**

- au forum des associations le dimanche 7 septembre 2025
- sur place, 15 minutes avant le début des cours

Possibilité de faire 2 cours d'essai

**Courriel** : [gymnastique.fjeps@gmail.com](mailto:gymnastique.fjeps@gmail.com)

**Site Internet** : <http://fjeps.blagnac.online.fr>