

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.fjeeps@gmail.com

Site Internet : <http://fjeeps.blagnac.online.fr>