

SAISON 2024-2025



GYMNASTIQUE

Bébé gym 205€

Bébé Gym - Avec parents - Enfants nés 2022 - 2023.
 Mercredi 9h - 9h45
 Jeudi 16h30 - 17h15
 Samedi 8h30 - 9h15

Galipette - Enfants nés 2021
 Mercredi 9h15 - 10h / 17h - 17h45
 Samedi 9h15 - 10h

Ecole de gym - Mixte 235€

Cabrioles - Enfants nés 2019 - 2020
 Mercredi 10h - 11h / 16h - 17h
 Samedi 10h - 11h

Acrobates - Enfants nés 2017 - 2018
 Mercredi 9h45 - 10h45 / 15h - 16h
 Samedi 10h15 - 11h15

Pirouettes - Enfants nés 2014 - 2018
 Jeudi 17h15 - 18h15

Ecole de gym 260€

Flic - Flac - Filles nées en 2015 - 2016
 Mercredi 13h30 - 15h

Flic - Flac Salti - Filles nées en 2011 - 2016
 Mercredi 10h45 - 12h15
 Jeudi 17h15 - 18h45 / 18h15 - 19h45
 Samedi 11h15 - 12h45

Salti - Filles nées de 2011 à 2014
 Mercredi 17h45 - 19h45

Adultes et Ados - 14 ans et +
 Jeudi 19h - 20h30

Pour la Gymnastique, licence individuelle FFGym obligatoire : 57€

COMPETITION

Pré-poussine 405€
Poussine départementale 376€
Poussine régionale 540€
Fédérale 10/15 ans 455€
Fédérale +16ans 405€
Performance nationale 540€

La filière compétition demande un investissement important de la part des enfants, des parents et des entraîneurs. L'admission en compétition - à partir de 6 ans - s'effectue à l'appréciation des entraîneurs.

FITNESS ADULTE

1 cours par semaine 235€
2 cours par semaine 295€
3 cours par semaine 325€
4 cours par semaine 360€

 **+ 1 cours en visio +55€**
2 cours par semaine en visio 235€

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cuisses, abdos fessiers	20h15 - 21h		19h45 - 20h30		
Cardio-training	19h30 - 20h15		19h - 19h45	19h - 19h45	
Gympilates	21h - 21h45	13h - 13h45 20h15 - 21h		18h45 - 19h30	18h30 - 19h15
Renforcement doux		11h30 - 12h15			11h15 - 12h
Renforcement musculaire	18h30 - 19h30	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30			9h15 - 10h15 19h15 - 20h15
Step		19h30 - 20h15			
Mobilité, relaxation stretching		10h30 - 11h30			10h15 - 11h15
Pause méditative		13h45 - 15h15			
Zumba				19h30 - 20h30	
(Visio)Renforcement musculaire	9h - 10h 				
(Visio)Stretching	10h - 11h 				

DANSE

Classique Débutants 275€
 Eveil - Nés 2019 - 2020 Mercredi 16h45 - 17h
 Initiation - Nés 2017 - 2018 Mercredi 16h - 16h45

Classique 305€
Classique 1 - Nés 2015 - 2016 Mercredi 11h - 12h30
Classique 2 - Nés 2008 - 2014 Mercredi 14h30 - 16h
Classique 3 - Nés 2008 - 2014 Mercredi 13h - 14h30
Classique 4 - Nés 1982 - 2014 Mercredi 17h30 - 19h

Jazz Contemporain 305€
Enfant - Nés 2013 - 2016 Samedi 9h - 10h30
Ados 12/15 ans - Nés 2009 - 2012 Samedi 10h30 - 12h
Ados 16/18 ans - Nés 2006 - 2008 Samedi 12h - 13h30
Adultes Vendredi 20h15 - 21h45

Pour tous, adhésion (1 par famille) : 20€

SAISON 2024-2025



PSLM.FR

PSLMONTCHAT@OUTLOOK.FR

33 RUE JEANNE D'ARC
69003 LYON

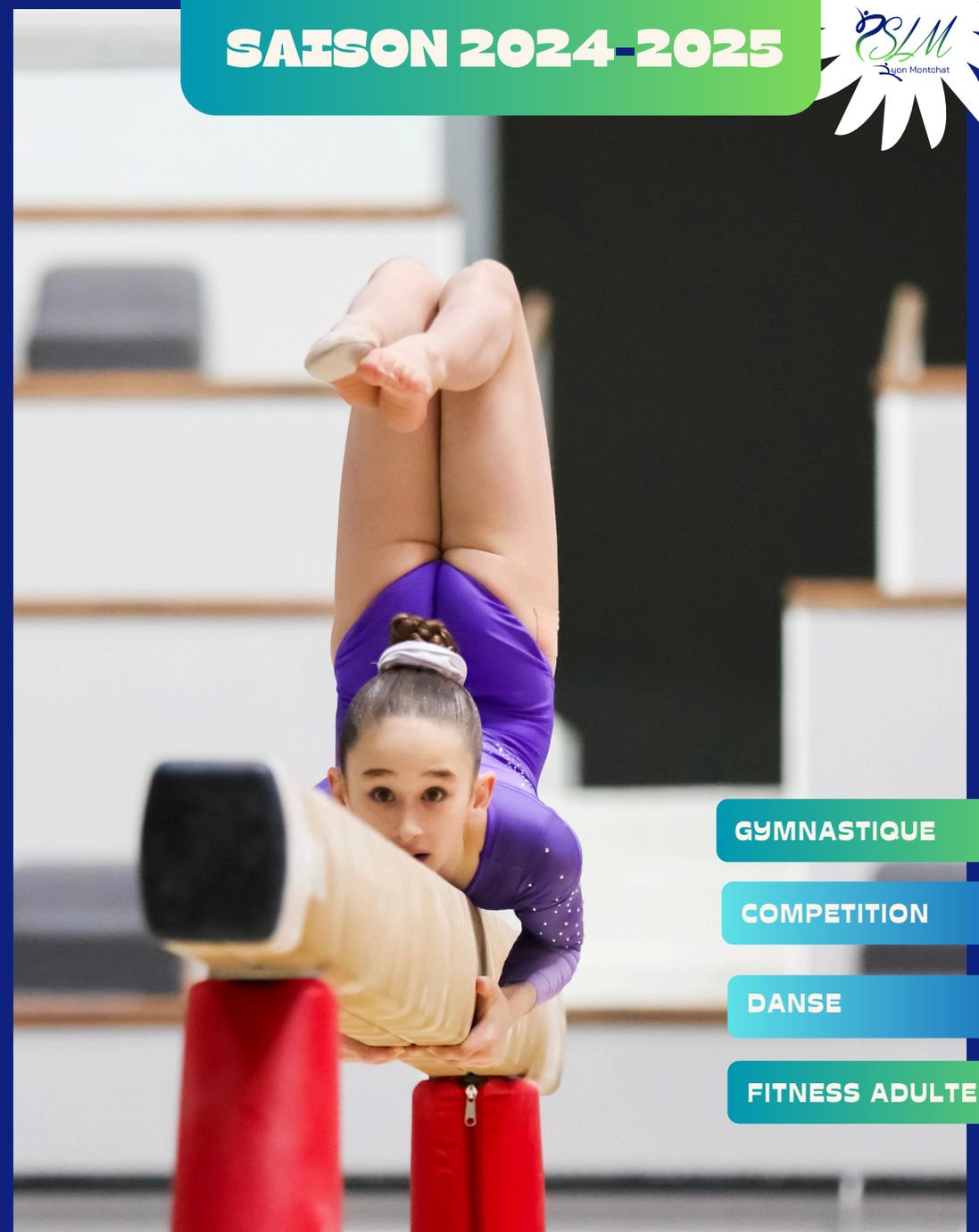
TÉL : 09 67 49 49 40



INSCRIVEZ-VOUS



SUIVEZ-NOUS



GYMNASTIQUE

COMPETITION

DANSE

FITNESS ADULTE

