

## GYM ADAPTÉE (ATOUT GYM)

RESERVÉE AUX PERSONNES AYANT UNE PRESCRIPTION MÉDICALE SUITE A UN PROBLÈME DE SANTÉ  
ET GYM DOUCE EN SALLE

Début des cours le 8 septembre 2025

Renseignements Gym Adaptée : Véronique ROUCHOUZE 04 77 96 06 66 ou Nicole GRANDPIERRE 06 74 78 43 32

LUNDI-Atout gym	Salle Energym MONTBRISON de 15H à 17H
JEUDI-Atout gym	Salle Energym MONTBRISON de 15H à 17H
MARDI -Gym douce-*	Salle Polyvalente SAVIGNEUX de 9H à 10H
MARDI -Gym douce-*	Salle Polyvalente SAVIGNEUX de 10H à 11H
<i>NOUVEAU</i> MERCREDI-Gym douce*-	Espace des Associations MONTBRISON de 9H à 10H
MERCREDI-Gym douce-*	Espace des Associations MONTBRISON de 10H à 11H
VENDREDI-Stretching-	Salle Polyvalente SAVIGNEUX DE 9H30 à 10H15
VENDREDI-Stretching-	Salle Polyvalente SAVIGNEUX DE 11h à 11h45
<b>* ces 2 cours ne sont pas cumulables le même jour</b>	

## YOGA ( effectif limité à 25) Début des cours le 8 Septembre 2025

Renseignements : Geneviève MAZIOUX 04 77 58 38 53 ou Monique PAULET 04 77 96 06 81

MERCREDI	Espace des Associations Salle Aikido MONTBRISON	17H30-19H
JEUDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	13H45-15h15
JEUDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	15H15-16H45

## PILATES (effectif limité à 25) : Début des cours le 8 Septembre 2025

Renseignements : Françoise DUMAS 06 25 99 14 55

LUNDI	Gymnase Soleillant MONTBRISON	17H30-18H30
MERCREDI	Espace des Associations Salle de karaté MONTBRISON	11H-12H
JEUDI	Salle des fêtes LEZIGNEUX	<b>DÉBUTANTS</b> 17H-18H
<i>NOUVEAU</i> JEUDI	Salle des fêtes LEZIGNEUX	<b>CONFIRMES</b> 18H-19H

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE MONTBRISON Complexe sportif de Beauregard

13 Rue de Beauregard 42600 MONTBRISON

AFFILIATION à la Fédération Française N° 42017 Site Internet : <https://gymontbrison.fr>

Contact : [gymvolontaire42600@gmail.com](mailto:gymvolontaire42600@gmail.com)

Adresse du site fédéral : <https://ffepgv.fr>



