



Au Jardin de la Forme

Présidente Claire Nicolas
3 rue du 8 mai 1945
L'Isle Jourdain

L'Isle Jourdain le 28 Aout 2025

Chers adhérents,

Nous vous invitons à reprendre les cours de **Gymnastique Volontaire le lundi 15 septembre 2025**

Vos animateurs de la saison 2025-2026 :

Théo Allard	diplômé DEUST STAPS Métiers de la forme
Aurélié Barthe	diplômée DEUST STAPS, Métiers de la forme, Pilates II, Efformip, de Gasquet
Sandra Brignol-Cappelletto	CQP ALS, ZUMBA, Filière enfant, Efformip Postural Ball®, Pilates II, de Gasquet
Joanna Izard	BPJEPS ALS
Aneta Guenand	diplômée DEUST STAPS Métiers de la forme, Pilates II, Nordic Yoga®
Dominique Le Gal	licenciée STAPS Education, motricité, FFEPGV Gym'Câline
Nathalie Marey	CQP ALS Animateur de Loisirs Sportifs, Pilates I, Postures Yoga, Efformip, de Gasquet
Guillaume Périès	BPJEPS AGFF mention C et D, DU Nutrition et activités sportives

VOS SEANCES :

DYNAMIQUES : CROSS TRAINING, Gym'Tonique, Fitness... : pour une bonne dépense d'énergie et **BUNGY PUMP** en plein air

POSTURALES et MUSCLES PROFONDS, pour déstresser et muscler en même temps : **PILATES, Stretching, Yoga, Postural BALL®, Gym'Douce, Gym'Ball et Nordic Yoga® 1h30 en plein air**

PLUS COOL : Séniors actifs et Gym'Santé Adaptée à l'écoute des problèmes de santé

Pour les HOMMES : cardio, abdos, pectoraux...entre hommes

3 séances de BABY Gym avec le PARENT ou l'ASSISTANTE MATERNELLE pour le BÉBÉ de 9 mois à 3 ans. Découvertes d'éveil, en douceur: parcours de motricité, jeux, comptines, massages...

2 séances de FreeRun pour les jeunes (6-11 ans et 12-18 ans), discipline sportive, dérivée du Parkour, encadré par un coach gymnaste de formation et ancien cascadeur professionnel

TARIFS : « 1 cours », « 2-3 cours », « 4-5 cours » avec la **LIMITE de 5 séances** par semaine et de 2 séances dans la salle du lac -en rose ou grisé, sur le tableau d'inscription.
Le Nordic Yoga peut se prendre en plus, cette séance est hors quota.

TOUTES LES INSCRIPTIONS sont pour un choix de cours déterminé à l'inscription sans CHANGEMENT en cours d'année sauf accord du bureau. Ces conditions pourront être revues en cours d'année en fonction des variations d'effectif. Les dossiers sont pris dans l'ordre d'inscription.

Le DOSSIER COMPLET est à remettre AVANT le 1^{er} cours à une des PERMANENCES

Fête du sport et de la culture : Samedi 6 septembre de 9h à 13h, stade Lapalu (rugby)

Salle du Lac : lundi 8, mardi 9, vendredi 12 septembre de 9h30 à 11h, mardi 11h30-12h30

Gasco' Sports : jeudi 11 septembre, de 18h à 19 h30

A très bientôt, de vous retrouver,

Claire Nicolas, Présidente Au Jardin de la Forme

Pour tout renseignement

Béatrice Cabalé 06 74 02 37 28 / Claire Nicolas 06 95 08 51 51

Page Au Jardin de la Forme sur le site www.sport-gascoignetoulousaine.fr

[Facebook Au Jardin de la Forme](https://www.facebook.com/AuJardindeLaForme) Mail : gymvolontaire-032052@epgv.fr

Avec le soutien de



AU JARDIN DE LA FORME SAISON 2025-2026 / MAXI 2 séances en rose (grisé)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym' Tonique 9h 25 - 10h 25 Salle du Lac	BABY GYM 10h 15- 11h15 Salle du Lac	Gym' Douce 10h - 11h Salle du lac	Postural'Ball® 9h15 - 10h15 Salle du Lac	Gym' Tonique 9h15 - 10h15 Salle du Lac
BABY GYM 10h 30 - 11h30 Salle du lac	Actigym'SENIOR 11h15 - 12h15 Salle du Lac	Gym' Douce 11h05 - 12h05 Salle du lac	BABY GYM 10h20 - 11h20 Salle du Lac	NORDIC YOGA® 10h-11h30 RV Lac Plein air
Gym Santé Adaptée 11h30 - 12h30 Salle du Lac	PILATES stretching 12h15- 13h15 Salle du lac	PILATES-souplesse 12h30-13h30 DOJO	PILATES / YOGA 12h30-13h30 DOJO	Actigym'SENIOR 10h 30- 11h 30 Salle du Lac
Bungy pump 18h10 -19h10 Piste du Courdé	Cross Training 18h 10 – 19h10 Gasco'Sports	Gym' Tonique 18h45 - 19h45 Gasco'Sports	Gym'Ball 16h15-17h15 Salle du Lac	Stretch Pilates Yoga 12h30 - 13h30 DOJO
FreeRun 6-11 ans 17h45-19h15 Gasco'Sports		Gym' HOMMES 19h45 - 20h45 Gasco'Sports	PILATES 18h10 - 19h10 Gasco'Sports	SAMEDI FreeRun 12-18 ans 10h30-12h Gasco'Sports

Les séances sont assurées pendant 35 semaines, du 15 septembre à mi juin, pendant les congés scolaires de Toussaint et une semaine sur 2 pendant les congés d'hiver et de printemps. Les séances ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires de Noël et les jours fériés.

L'association se réserve la possibilité de fermer une séance à effectif trop faible.

Durée des séances adultes : 1 heure ; excepté durée du Nordic Yoga® 1h30 (supplément 30 €).

Durée d'activité des séances BABY Gym (parent-bébé ou ass maternelle-bébé) : 45 minutes effectives.

Durée du Freerun 6-18 ans : 1h30.

Les cours sont ouverts à tous (hommes et femmes), sauf le Gym' Hommes réservé aux hommes.

L'association sollicite ses adhérents pour participer à l'installation et au rangement du matériel.

LES SALLES à l'Isle Jourdain

DOJO, à côté de l'école maternelle Anne Frank, derrière la salle Polyvalente- Yves Caubet

Salle du Lac (salle des animations), Allée du Lac (direction Cologne, derrière le ski nautique)

Gasco' Sports, 33 Rue de Rozes, au rond-point du collège Françoise Héritier – Caserne de Pompiers

Piste du Courdé, Croisement de l'avenue du Courdé et de l'avenue de la Vierge

Tarifs 2025-2026 En €	licence	cours	TOTAL	Possibilité de 2 versements (1) règlement en chèque (2)
1 cours adulte	30.50	114,50	145 €	
2 -3 cours adulte	30.50	169,50	200 €	2 séances MAXI en rose - grisé
4-5 cours adulte	30.50	199.50	230 €	2 séances MAXI en rose - grisé
Supplément Nordic Yoga			+ 30 €	1h30 - Hors quota, possible en 6è cours
FREE RUN BABY Gym	22.80	125	145 €	Pass'Club32 Conseil départemental Pass'Sport- Ministère des Sports-ARS
1 cours- RSA, tarif social 2-5 cours - RSA, tarif social	30.50	39.5 59.5	70 € 90 €	Sur présentation d'un justificatif

(1) Encaissement en octobre et février (2) Coupons ANCV acceptés/ autres nous demander

REMISE FAMILLE

10 € remise pour le 2ème dossier et suivants, dossiers remis simultanément

LIMITATION d'effectif

L'association limite les effectifs dans les salles, afin d'offrir à ses adhérents de bonnes conditions de pratique et de respecter les impératifs sanitaires

La priorité sera donnée aux adhérents préinscrits, puis à l'ordre de réception des dossiers COMPLETS pour les nouveaux inscrits, aux horaires de permanence.

Gym'Santé Adaptée : la priorité sera donnée aux personnes dont la santé ne rend pas possible la pratique d'une autre séance, par ordre de pré-inscription