



**SAISON 2025 - 2026**

## Inscriptions

Les inscriptions se feront au forum des associations le  
**samedi 6 septembre 2025 entre 10 h et 17 h**  
dans le nouveau bâtiment l'Esquisse  
**Parvis Simone Veil**  
et aux premiers cours qui débiteront le :  
**lundi 8 septembre 2025**

## Tarifs

**1 activité : 120 €    3 activités : 250 €**  
**2 activités : 185 €    4 activités : 315 €**

## Contacts :

**Dominique KUPECKY - Présidente - 06 73 76 79 15**  
**Antoinette VIRET - Vice-présidente - 06 65 36 16 50**  
**Jean-Michel GILLET - Trésorier - 06 81 12 26 51**  
**Florine LIMANDAS - Secrétaire - 06 50 34 07 94**

[fitgresy@gmail.com](mailto:fitgresy@gmail.com)



**FIT'GRESY**



**PRENDRE SOIN  
DE SOI**





# FIT'GRESY

## **Interval' Renfo** Par Sophie GOVOU

Cours fractionné permettant de travailler à la fois le cardio en alternant des phases de renforcement musculaire. Durant ce cours, la totalité des grands groupes musculaires sera travaillée.

☞ Places limitées à 30 personnes pour ce cours

**Les jeudis de 18h45 à 19h30**

## **Zumba** Par Sophie GOVOU

Venez danser avec nous sur des rythmes variés et bourrés d'énergie ! La Zumba est un programme d'entraînement physique complet sur des chorégraphies qui vous donneront le sourire !

Bonne ambiance et détente garantie.

☞ Places limitées à 30 personnes pour ce cours

**Les jeudis de 19h30 à 20h15**

## **Activités Physiques Adaptées**

Par Manon HERAUD

Il s'agit d'une pratique adaptée aux capacités de chaque personne mêlant travail cardiovasculaire et musculaire dans un objectif de maintien ou d'amélioration de la santé aussi bien physique que psychologique.

☞ Places limitées à 17 personnes pour ce cours

**Les lundis de 16h30 à 17h30**

**Les vendredis de 12h à 13 h**

## **Renforcement musculaire**

Par Claire LAPOTRE

Cette activité consiste en un travail du corps dans sa GLOBALITE, en profondeur et précision. A travers un échauffement, un moment de conscience corporelle qui amène un renforcement musculaire plus efficace, puis des étirements. Avec les atouts et les contraintes de chacun, pour retrouver, entretenir ou découvrir un corps à la fois agile, tonique et disponible. Le cours se déroule en musique, dans l'effort et DANS LA BONNE HUMEUR ! à la fois studieux et convivial.

☞ Places limitées à 30 personnes pour ce cours

**Les mardis de 20h15 à 21h15**

**Les vendredis de 19h15 à 20h15**

## **La méthode « Pilates »**

Par Delphine GUILLIER

Le Pilates est une activité physique douce associée à de la respiration profonde. Les postures sont précises et le travail de renforcement musculaire profond. Adaptée à tous, Delphine saura vous amener dans cette pratique avec douceur, bienveillance et bonne humeur.

☞ Places limitées à 25 personnes pour ce cours

☞ Présence assidue souhaitée

**Les jeudis de 20h15 à 21h15**

## **Le flow « Pilates »**

Le flow Pilates est un cours de fitness qui regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre le stretching, la relaxation, le gainage, l'équilibre et le renforcement musculaire, il est à mi-chemin entre le yoga, le taï-chi, le Qi Qong et la méthode Pilates. Ses bienfaits se répercutent autant sur le physique que le mental, promettant souplesse de corps et d'esprit.

Delphine vous guidera pas à pas dans cette expérience sportive adaptée à tout public adulte.

**Les lundis de 12h à 13h**