



SAISON 2025/2026

Partenariat avec Carrefour Voyages 5 % de remise pour nos adhérents

INSCRIPTIONS : - Au Forum des Associations le samedi 6 Septembre 2025

- Durant les cours en Septembre (essais possibles jusqu'au 19/9)

Reprise des cours le lundi 8 septembre

Contact : satolasenforme@hotmail.fr

Facebook : [satolasenforme](#)

Questionnaire et/ou certificat médical et attestation d'assurance en responsabilité civile

AUCUN DOSSIER INCOMPLET NE SERA PRIS EN COMPTE

Cours dispensés au gymnase & au centre des Petits Lurons (84 route de Montsolongre) à Satolas et Bonce

COURS ADULTES (+ 16 ans uniquement, né en 2009 et avant) :

Merci de prévoir le matériel nécessaire à chaque cours (tapis, serviette, step, gourde...)

PACK FITNESS AVEC PAULINE, MARLENE, FABIENNE, LAURA & FLORA				
A D U L T E S	Renfo. musculaire	LUNDI	9H30-10H30	Fabienne - Foyer
	Cardio training		19H-20H	Pauline -Foyer
	Gym douce		20H – 21H	Pauline -Foyer
	Cardio boxe	MARDI	19H – 20H	Pauline -Foyer
	Renforcement musculaire		20H – 21H	Pauline -Foyer
	Barre à terre	MERCREDI	09H – 10H	Laura - Foyer
	Step		18H30 – 19H30	Pauline -Foyer
	Gym douce	JEUDI	8H45-9H45	Fabienne - Foyer
	Zumba		19H – 20H	Marlène - Gymnase
	Cuisses-Abdos-Fessiers / Stretching		20H – 21H	Marlène - Foyer
PACK DANSE AVEC CAROLE & LAURA				
S	Modern jazz	MARDI	20H15-21H15	Laura - Petits Lurons
	Danse en talons (Heels)		21H15-22H15	Laura - Petits Lurons
	Rock	MERCREDI	19H30 – 20H30	Carole - Petits Lurons
	Danse en ligne	VENDREDI	10H30-11H30	Carole - Foyer
Accès illimité à l'ensemble des cours Fitness				

COURS ENFANTS ET ADOS (de 2010 à 2022 – enfants scolarisés pour les 3 ans)

E N F A N T S	Baby gym	3 - 4 ans	Mercredi 10H – 11H	Laura - Foyer	
	Modern jazz	5 - 6 ans	Mercredi 17H-18H	Laura - Foyer	150€ par an pour 1H de cours
		7 - 8 ans	Mardi 17H-18H	Laura - Foyer	A partir de 6 ans - années 2018 et avant - possibilité 2 heures pour 250€
		9 - 11 ans	Mardi 18H-19H	Laura - Foyer	
		12 - 14 ans	Mardi 19H15-20H15	Laura - Petits Lurons	
		+15 ans	Mercredi 16 H-17 H	Laura - Foyer	et 3 heures pour 360€
	Hip Hop	6 - 8 ans	Lundi 17H-18H	Jeanne - Foyer	
		9 - 10 ans	Lundi 18H-19H	Jeanne - Foyer	Réduction de 20€ par personne supplémentaire du même foyer
		11- 15 ans	Lundi 19h15-20h15	Jeanne - Petits Lurons	
	Danse classique	7-12 ans	Mercredi 15H-16H	Laura - Gymnase	
	Zumba ados	11-15 ans	Jeudi 18 H - 19H	Marlène - Foyer	