

Partenariat avec Carrefour Voyages 5 % de remise pour nos adhérents

INSCRIPTIONS : - Au Forum des Associations le samedi 5 Septembre 2026

- Durant les cours en Septembre (essais possibles jusqu'au 18/9)

Reprise des cours le lundi 7 septembre

Contact : satolasenforme@hotmail.fr

Facebook : [satolasenforme](https://www.facebook.com/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 2010 et avant) :

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

	PACK FITNESS AVEC PAULINE, MARLENE M, MARLENE T, LAURA & FLORA				
A	Renfo. musculaire	LUNDI	9H30-10H30	Marlène T - Foyer	
	Cardio training		19H-20H	Pauline -Foyer	
	Gym douce		20H - 21H	Pauline -Foyer	190 € le pack
D	Cardio boxe	MARDI	19H - 20H	Pauline -Foyer	280 € si couplé avec un pack Danse
	Renforcement musculaire		20H - 21H	Pauline -Foyer	
U	Barre à terre - voir *1	MERCREDI	09H - 10H	Laura - Foyer	
	Step		18H30 - 19H30	Pauline -Foyer	Réduction de 20 € par personne supplémentaire du même foyer
L	Gym douce	JEUDI	8H45-9H45	Marlène T - Foyer	
	Zumba		19H - 20H	Marlène M - Gymnase	
	Cuisses-Abdos-Fessiers / Stretching		20H - 21H	Marlène M - Foyer	Accès illimité à l'ensemble des cours Fitness
E	Stretching - relaxation	VENDREDI	9H - 10 H	Flora - Petits Lurons	
	Body équilibre - voir *2		18H30 - 19H30	Flora - Petits Lurons	
S	PACK DANSE AVEC LAURA				
	Modern jazz	MARDI	20H15-21H15	Laura - Petits Lurons	150 € le pack, 280€ si couplé avec un pack Fitness - réduction de 20 € par personne supplémentaire du même foyer - Accès illimité aux 2 cours de danse
	Danse en talons (Heels)		21H15-22H15	Laura - Petits Lurons	

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	130 € par an pour 1H de cours
		7 - 8 ans	Mardi 17H-18H	Laura - Foyer	
		9 - 11 ans	Mardi 18H-19H	Laura - Foyer	A partir de 6 ans - années 2020 et avant - possibilité 2 heures pour 210 €
		12 - 14 ans	Mardi 19H15-20H15	Laura - Petits Lurons	
		+15 ans	Mercredi 16 H-17 H	Laura - Foyer	et 3 heures pour 300 €
	Hip Hop	6 - 8 ans	Lundi 17H-18H	Jeanne - Foyer	
		9 - 10 ans	Lundi 18H-19H	Jeanne - Foyer	
		11 - 15 ans	Lundi 19h15-20h15	Jeanne - Petits Lurons	Réduction de 20 € par personne supplémentaire du même foyer
	Zumba ados	11-15 ans	Jeudi 18 H - 19H	Marlène M - Foyer	