

✉ 10, rue du Parc
57100 THIONVILLE

stgvthionville@gmail.com
www.stgvthionville.fr



HATHA YOGA
SOPHROLOGIE
ZUMBA COMBO
ZUMBA MONDE

ENERGYM
GYM POPULAIRE
GYM +
GYM'TONIC
VITAGYM

BODY SCULPT
CARDIO DANCE
CIRCUIT TRAINING
PILATES DYNAMIC
PILATES YOGA
QI GONG
SCULPT PILATES
STEP
TABATA
TAÏ CHI

24 séances par semaine

SAISON 2026 – 2027

**du lundi 14 septembre 2026 au vendredi 25 juin 2027
(Pas de séance les jours de congés scolaires et jours fériés)**

LUNDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau
8h30	9h30	ESC	ANNA	Gym énergétique	Qi Gong	1-2
9h40	10h40	ESC	ANNA	Gym Populaire	Gym	1-2
11h00	12h00	ESC	OLIVIER	Gym douce	Pilates Yoga	1-2
14h15	15h45	ESC	MARIE JOSEE	Renforcement musculaire	Gym +	2
17h45	19h00	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	1-2-3-4
MARDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau
8h45	9h45	ESC	OLIVIER	Gym douce	Sculpt - Pilates	1-2-3
10h00	11h00	ESC	OLIVIER	Gym	Circuit training	1-2-3
12h15	13h45	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Abdos, Etirements	Energym	2-3
14h00	15h00	ESC	ANNA	Renforcement musculaire	Body sculpt	3
18h30	20h00	ESC	MARIE-JOSEE	Tabata	Cardio +	2-3
MERCREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau
12h15	13h30	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	1-2-3-4
18h00	19h00	ESC	PASCAL	Gym douce	Taï Chi débutant	1-2
19h00	20h00	ESC	PASCAL	Gym douce	Taï Chi moyen	3-4
20h00	21h00	ESC	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	2-3

JEUDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau
8h30	9h45	ESC	STEPHANIE	Yoga	Hatha Yoga	1-2-3-4
10h30	11h30	ESC	PASCAL	LIA, Renforcement musculaire	Gym'tonic	2-3
14h00	15h30	ESC	BRIGITTE	Renforcement musculaire tout le corps, Abdos, Etirements	Vitagym	2-3
19h00	20h00	STUDIO FITNESS' SPACE (*)	PASCAL	Danse afro-cubaine	Zumba Combo	2-3
20h15	21h15	STUDIO FITNESS' SPACE (*)	PASCAL	Step chorégraphique	Step moyen	2-3-4
(*) Capacité de la salle = 15 personnes maxi						
VENDREDI		Salle	Animateur	Type	Appellation	Niveau
8h30	9h30	ESC	ANNA	Cardio	Cadio Dance	3
9h40	10h50	ESC	ANNA	Equilibre muscul. prof.	Pilates Dynamic	3
11h00	12h00	ESC	ANNA	Cardio chorég.	Zumba Monde	3
14h00	15h00	ESC	OLIVIER	Gym douce	Pilates Yoga	1-2
19h00	20h15	ESC	CLAIRE	Relaxation	Sophrologie	1-2

Après avoir adhéré, n'hésitez pas à faire le tour des séances pour trouver celles qui vous conviennent !

Nota : Le matériel nécessaire est mentionné sur notre site. N'hésitez pas à le consulter.

SALLES et GYMNASES			NIVEAUX	
ESC	Ancienne salle d'armes	Rue du Parc à l'entrée du camping municipal	1-2	Pour tous
BT	Gymnase Ecole des Basses Terres	Avenue de Douai – quartier St François	3	Moyen
MANOM	Studio Fitness'Space (Pascal)	12, rue des Balanciers Thionville Manom	4	Bon niv.

CONDITIONS GENERALES

- Les activités planifiées ci-avant ne sont accessibles qu'aux membres de la **Section Thionvilloise de Gymnastique Volontaire** en **possession de la carte de membre** qui leur a été attribuée pour la saison en cours.
- La carte de membre, permet l'accès à l'ensemble des séances en fonctionnement, sauf cas particuliers, suivant les places disponibles, de 30 à 50 maximum selon les salles ; toutefois leur nombre, le jour, l'heure et l'animateur peuvent changer en cours de saison. Cette **carte doit pouvoir être présentée à chaque séance à la demande de l'animateur ou d'un membre du comité.**
- Pour être membre, il faut en avoir fait la demande par écrit en suivant la procédure figurant sur les bulletins d'inscription disponibles dans les salles, à l'OMS ou sur notre site (www.stgythionville.fr), et avoir réglé le montant de la cotisation annuelle (voir tableau ci-après) comprenant une assurance IDC (Indemnisation des Dommages Corporels) de base.
- L'attestation médicale d'aptitude aux activités pratiquées **n'est plus obligatoire** voir conditions sur bulletin d'adhésion.
- Toutes ces informations figurent sur le bulletin d'inscription.
- Les montants modiques de nos cotisations n'incluent pas la fourniture de matériels individuels et personnels tels que : tapis, steps, élastiques, altères, etc.

Afin de profiter au mieux de nos séances, et sur les conseils de nos animateurs, il vous appartient donc de vous les procurer à votre charge et responsabilité.

TARIFS COTISATIONS ANNUELLES SAISON 2026/2027 à régler AVANT la première participation !			
Adulte individuel	120 €	Etudiant (e) de moins de 25 ans, mineur de 16 à 18 ans ou apprenti (e) avec justificatif.	100 €

Renseignements complémentaires et techniques dans les salles, lors de nos permanences en début de saison ou sur notre site ou **exceptionnellement** au numéro : 03 82 56 38 39