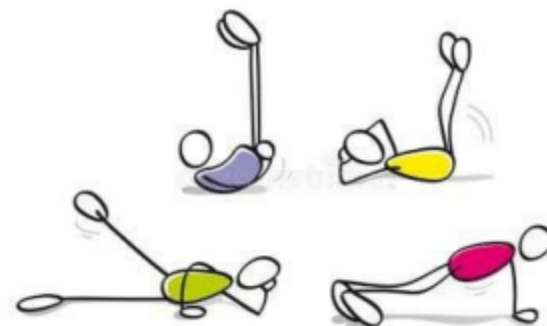




FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ
GYM VOLONTAIRE ET MARCHÉ
DE BLÈRE - A037255

SAISON 2026-2027

**Salle Lorillard
Rue de la Serine
Bléré**



FELDENKRAIS

MIEUX VIVRE PAR LE GESTE
Mobilité des articulations,
relâchement des tensions
Jeudi 16h30-17h30

155€/an

MARCHE NORDIQUE

Énergie, vitalité, plaisir, agilité, mouvement
Les mercredis et/ou un samedi sur deux
9h30-11h

Mercredi 145€/an

Samedi 75€/an

Mercredi + Samedi 205€/an

GYM ADAPTÉE : 2 séances/semaine
Douleurs chroniques, fibromyalgie,
diagnostic ALD (cancer...)

Intérieur : Lundi 10h45-11h45

ou Mardi 9h15-10h15

Extérieur : Vendredi 10h30-11h30

145€/an

BODY ZEN

Gymnastique douce,
fluidité des mouvements,
détente musculaire
Mardi 19h15-20h30

135€/an

PRÉVENTION SANTÉ

Renforcement musculaire, équilibre,
prévention des chutes, corps et mémoire
Jeudi 9h30-10h30

105€/an

MARCHE OXYGÈNE

Marche active, équilibre,
Cardio et souplesse
Jeudi 9h30-11h

145€/an

GYM POSTURALE

Renforcer la musculature
profonde,
comprendre le fonctionnement
du corps
en mouvement
Vendredi 9h15-10h15

135€/an

Pour 2 activités : 20 % de réduction sur l'activité
la moins chère.
À partir de 3 activités : 30 % de réduction sur le total.

Licence : 34,90 € (adulte) - 29,90 € (- 18 ans)

Nota : le coût de la licence cumule les parts fédérale,
régionale, départementale et l'assurance obligatoire

PILÂTES

À tout âge, pour garder la forme :
Coordination, équilibre,
renforcement musculaire, cardio,
stretching
Mardi 10h30-11h45

135€/an

CONTACTS

06 13 34 38 15 – gymvo.blere.37@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique. Impression : CD37



Animateurs/animatrices diplômés FFEGPV :
généraliste, sport santé, sport sur ordonnance