



SAISON 2025-26

ACA GYM

Sport santé/bien-être à Amboise pour adultes & seniors

**Des séances stimulantes de gymnastique volontaire
adaptées à vos goûts et à vos capacités
en groupe d'effectif limité et dans la bonne humeur
avec nos animatrices certifiées par la Fédération**

GYM DOUCE

Mercredi 9h30 ou 10h45
Dojo Ménard



BODY ZEN

Lundi 11h15
Dojo Acacias



GYM ACTIVE

Jeudi 9h30
Dojo Acacias



GYM OXYGENE

Mercredi 9h30
En extérieur



GYM DYNAMIQUE

Lundi 10h ou Mardi 18h30
Dojo Acacias





Reprise des cours
dès le 8 septembre

ACA GYM

Sport santé/bien-être à Amboise pour adultes & seniors

SÉANCES / ACTIVITÉS

- Pour chaque activité, une séance hebdomadaire d'1 heure avec un effectif limité à une 20aine de participantes/participants
- Cinq activités avec différents niveaux d'intensité (de ■■■ à ■■■) et un contenu varié :
 - **Gym douce, Gym active et Gym dynamique** (par ordre d'intensité croissante)
 - **Body Zen** alternant séquences de Yoga, de Tai Chi et de Pilates
 - **Gym Oxygène** combinant marche active et gym tonique en plein air
- Chaque cours est animé par un professeur certifié par la Fédération (Christelle ou Sabine)

Avant de faire votre choix , profitez d'une séance d'essai pour 2 cours

LICENCE ET COTISATION

- **licence fédérale** (FFEPGV)
La licence annuelle -payable à l'inscription- inclut l'assurance individuelle.
- **cotisation ACA GYM**
La cotisation (102€ par an) permet de participer chaque semaine à un cours tout au long de la saison (calendrier scolaire) : elle est payable en 1 ou 3 fois (chèques remis dès l'inscription et encaissés en octobre, janvier et avril).
Les chèques Pass Senior sont acceptés.
NB : Pour pratiquer une 2^{ème} ou 3^{ème} activité pendant toute la saison, la contribution demandée est de 92€ pour 3 trimestres (bénéficiant donc d'une réduction de 10€).

LANCEZ-VOUS ! CONTACTEZ-NOUS POUR UNE SÉANCE D'ESSAI

Gérard 06 12 57 80 40 ou Yolande 06 78 25 46 67 / adherents.acagym@gmail.com