

Nos formules !

Des formules adaptées à vos envies !



APA

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Pack 1 1 ou 2 séances APA

100€
/an

Pack 2 1 ou 2 séances APA
+ 1 séance Qi-Gong
ou Bien-être

110€
/an

✓ Encadrement adapté et bienveillant



GYM D'ENTRETIEN

Séances illimitées de septembre à juin
(sauf vacances scolaires)

130€
/an

Accès au planning des séances
Gym d'entretien



FORMULE COMPLÈTE

Séances illimitées de septembre à juin
(sauf vacances scolaires)

150€
/an

- ✓ Toutes les séances d'entretien
- ✓ + Activités complémentaires :
Pilates, Marche Nordique, Qi-Gong,
Sophrologie, Yoga, Renforcement...



Inscription possible toute l'année
(tarif dégressif)

La FEFGV devient la FFSV
Fédération Française Sport Vitalité



Restons connectés !



06 89 39 08 98



contact@gv-sens.fr



gv-sens.fr



Sens & Saint-Clément



Scannez-moi !

Découvrez le planning complet
et toutes les infos sur notre site



Inscription possible toute l'année
(tarif dégressif)

Association à but non lucratif
affiliée à la FFSV



SPORT VITALITÉ

— Sens & Saint-Clément —



LABEL QUALITÉ CLUB SPORT SANTÉ



Bouger • Partager • Progresser



Adultes
Tous niveaux



Sport Santé
et Bien-être



Convivialité
et partage

PLANNING

2026 - 2027



APA

ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES



MARDI

10h45 - 11h45

Espace culturel Savinien
rue St Pierre le Vif - SENS



JEUDI

17h00 - 18h30

Gymnase A. Mimoun
22 rue A. Clouzard
ST CLÉMENT

✓ Encadrement adapté
et bienveillant

LUNDI

14h30 - 15h30

Gym Tendance
Espace culturel Savinien
rue St Pierre le Vif
- SENS

18h45 - 19h45

Gym Tendance
Gymnase A. Mimoun
22 rue A. Clouzard
ST CLÉMENT

19h30 - 20h30

Step / Stretching
École Primaire du
Jeu de paume
63, Bd du Mail - SENS



MARDI

09h30 - 10h30

Gym Bien Vieillir
Espace culturel
Savinien
rue St Pierre le Vif
- SENS

12h15 - 13h15

Gym Dynamique
Dojo 13 rue Poincaré
SENS

15h00 - 16h00

Gym Dynamique
Espace culturel Savinien
rue St Pierre le Vif
- SENS

18h15 - 19h15

Cuisses / Abdos /
Fessiers
Gymnase A. Mimoun
22 rue A. Clouzard
ST CLÉMENT



Association
à but non lucratif
affiliée à la FFSV

MERCREDI

17h30 - 18h30

Cuisses / Abdos /
Fessiers
Gymnase Aristide Briand
rue Charles Guérin -
SENS



JEUDI

09h15 - 10h15
ou 10h30 - 11h30

Gym Progressive
Espace culturel
Savinien
rue St Pierre le Vif
- SENS



VENDREDI

10h00 - 11h00
ou 11h00 - 12h00

Gym Bien-être
Espace culturel
Savinien
rue St Pierre le Vif
- SENS



ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

(dans la limite des places disponibles)



MARCHE NORDIQUE

MARDI

Départ parking de
la Ballastière St Clément 10h



**MARCHE NORDIQUE
SEMAINE PAIRE**

MERCREDI

Lieux de rdv à consulter
sur le site gv-sens.fr



PILATES

LUNDI 18h30 - 19h30

ou **JEUDI** 18h30 - 19h30

ou **JEUDI** 19h30 - 20h30

École Primaire du Jeu de Paume
63, Bd du Mail - SENS



HATHA-YOGA

MARDI

École Primaire du Jeu de Paume
63, Bd du Mail - SENS

Confirmés : 18h30 - Débutants : 19h30



SOPHROLOGIE

VENDREDI

12h30
Espace culturel Savinien
rue St Pierre le Vif - SENS



RENFORT MUSCULAIRE

VENDREDI

à partir de 17h00
Salle d'haltérophilie
Complexe Sportif R. Binet - SENS



ZUMBA®

VENDREDI

18h30 - 19h30
École du Jeu de paume
63, Bd du Mail - SENS



QI GONG

JEUDI 19h00

Gymnase A. Mimoun
22 rue A. Clouzard - ST CLÉMENT

VENDREDI

14h00
Espace culturel Savinien
rue St Pierre le Vif - SENS



Inscription possible
toute l'année
(tarif dégressif)



Label Qualité
Club Sport Santé

Bouger • Partager • Progresser