



PASS GYM

Votre formule sport flexible !

✦ UNE FORMULE SOUPLE ✦

Le PASS GYM est une formule unique et souple qui vous permet de choisir chaque semaine les ateliers auxquels vous souhaitez vous rendre. Vous pouvez participer autant de fois qu'il y a d'ateliers dans la semaine, sous réserve des capacités d'accueil de la salle.

✦ Pour les activités "Oser Bouger" et "Gym Pour Tous" : inscription préalable obligatoire.

💰 TARIFS

👥 Clétiens : 245€ par an

✦ Non-Clétiens : 270€ par an

✦ Adhésion MJC

📅 PLANNING HEBDOMADAIRE

LUNDI

- 10h00-10h50 • **Renfort musculaire** • *salle Cabaret Communs du Château* • Florian Marie-Luce
- 10h50-11h30 • **Stretching** • *salle Cabaret Communs du Château* • Florian Marie-Luce
- 18h00-19h00 • **Pilates** • *salle 2 Communs du Château* • Élodie Rouillard
- 18h30-20h00 • **Cardio-training** • *salle Cabaret Communs du château* • Florian Marie-Luce

MARDI

- 10h30-11h30 • **Pilates** • *salle GRS Gymnase Gilardi* • Florian Marie-Luce
- 14h15-16h00 • **Oser Bouger** • *salle Tango Espace Noiret* • Groupe bénévoles (*activité seule : 32€ / 57€*)

MERCREDI

- 19h00-20h00 • **Renforcement musculaire** • *salle Tango Espace Noiret* • Élodie Rouillard
- 20h00-21h00 • **Stretching** • *salle Tango Espace Noiret* • Élodie Rouillard

JEUDI

- 9h00-10h00 • **Gym Pour Tous** • *salle 1 Communs du Château* • Élodie Rouillard (*activité seule : 125€ / 150€*)
- 18h30-20h00 • **Cardio-training** • *salle Cabaret Communs du Château* • Florian Marie-Luce

VENDREDI

- 10h00-10h45 • **Renfort musculaire** • *salle Cabaret Communs du Château* • Florian Marie-Luce
- 10h45 -11h45 • **Pilates** • *salle Cabaret Communs du Château* • Florian Marie-Luce

📅 DATES IMPORTANTES

📅 Rentrée : lundi 21 septembre 2026

📅 Fin des activités : samedi 19 juin 2027

! Pas d'activités les jours fériés, le pont de l'Ascension et pendant les vacances scolaires (zone C)

👥 ÉQUIPE

- **Intervenants** : Élodie Rouillard, Florian Marie-Luce
- **Bénévoles "Oser Bouger"** : Nicole Adam, Suzana Biseul, Françoise Larduinat, Christine Le Merlus

📞 RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

📞 Téléphone : 01 30 56 39 01 • email : contact@mjclesclayes78.org

📄 Inscriptions sur place à la MJC ou en ligne sur mjclesclayes78.goasso.org