

# SAISON 2024-2025



## GYMNASIQUE

### Bébé gym **205€**

Bébé Gym - Avec parents - Enfants nés 2022 - 2023.  
 Mercredi 9h - 9h45  
 Jeudi 16h30 - 17h15  
 Samedi 8h30 - 9h15

Galipette - Enfants nés 2021  
 Mercredi 9h15 - 10h / 17h - 17h45  
 Samedi 9h15 - 10h

### Ecole de gym - Mixte **235€**

Cabrioles - Enfants nés 2019 - 2020  
 Mercredi 10h - 11h / 16h - 17h  
 Samedi 10h - 11h

Acrobates - Enfants nés 2017 - 2018  
 Mercredi 9h45 - 10h45 / 15h - 16h  
 Samedi 10h15 - 11h15

Pirouettes - Enfants nés 2014 - 2018  
 Jeudi 17h15 - 18h15

### Ecole de gym **260€**

Flic - Flac - Filles nées en 2015 - 2016  
 Mercredi 13h30 - 15h

Flic - Flac Salti - Filles nées en 2011 - 2016  
 Mercredi 10h45 - 12h15  
 Jeudi 17h15 - 18h45 / 18h15 - 19h45  
 Samedi 11h15 - 12h45

Salti - Filles nées de 2011 à 2014  
 Mercredi 17h45 - 19h45

Adultes et Ados - 14 ans et +  
 Jeudi 19h - 20h30

## COMPETITION

### Pré-poussine **405€**

### Poussine départementale **376€**

### Poussine régionale **540€**

### Fédérale 10/15 ans **455€**

### Fédérale +16ans **405€**

### Performance nationale **540€**

La filière compétition demande un investissement important de la part des enfants, des parents et des entraîneurs. L'admission en compétition - à partir de 6 ans - s'effectue à l'appréciation des entraîneurs.

## FITNESS ADULTE

### 1 cours par semaine **235€**

### 2 cours par semaine **295€**

### 3 cours par semaine **325€**

### 4 cours par semaine **360€**

### + 1 cours en visio **+55€**

### 2 cours par semaine en visio **235€**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cuisses, abdos fessiers	20h15 - 21h		19h45 - 20h30		
Cardio-training	19h30 - 20h15		19h - 19h45	19h - 19h45	
Gympilates	21h - 21h45	13h - 13h45 20h15 - 21h		18h45 - 19h30	18h30 - 19h15
Renforcement doux		11h30 - 12h15			11h15 - 12h
Renforcement musculaire	18h30 - 19h30	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30			9h15 - 10h15 19h15 - 20h15
Step		19h30 - 20h15			
Mobilité, relaxation stretching		10h30 - 11h30			10h15 - 11h15
Pause méditative		13h45 - 15h15			
Zumba				19h30 - 20h30	
(Visio)Renforcement musculaire	9h - 10h 				
(Visio)Stretching	10h - 11h 				

## DANSE

### Classique Débutants **275€**

Eveil - Nés 2019 - 2020  
 Initiation - Nés 2017 - 2018

Mercredi 16h45 - 17h  
 Mercredi 16h - 16h45

### Classique **305€**

Classique 1 - Nés 2015 - 2016  
 Classique 2 - Nés 2008 - 2014  
 Classique 3 - Nés 2008 - 2014  
 Classique 4 - Nés 1982 - 2014

Mercredi 11h - 12h30  
 Mercredi 14h30 - 16h  
 Mercredi 13h - 14h30  
 Mercredi 17h30 - 19h

### Jazz Contemporain **305€**

Enfant - Nés 2013 - 2016  
 Ados 12/15 ans - Nés 2009 - 2012  
 Ados 16/18 ans - Nés 2006 - 2008  
 Adultes

Samedi 9h - 10h30  
 Samedi 10h30 - 12h  
 Vendredi 20h15 - 21h45

Pour la Gymnastique, licence individuelle FFGym obligatoire : 57€

Pour tous, adhésion (1 par famille) : 20€

# SAISON 2024-2025



**PSLM.FR**

**PSLMONTCHAT@OUTLOOK.FR**

**33 RUE JEANNE D'ARC  
69003 LYON**

**TÉL : 09 67 49 49 40**



**INSCRIVEZ-VOUS**



**SUIVEZ-NOUS**



**GYMNASTIQUE**

**COMPETITION**

**DANSE**

**FITNESS ADULTE**

**GRAND LYON**  
la métropole

**Crédit Mutuel**

**HILTI**

**MOREAU**

**O**  
OFFICE  
DE MÉTIERS  
LYON 5

**AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

**VILLE DE  
LYON**

**POINT.P**

**domino rh**  
Richesses Humaines

**A CORPS  
d'accord**