



Baby Gym

Mixte **215 €**

- Ce prix inclut la licence FFG de 30€

Bébé Gym (avec parents) enfants nés en 2017-2018

mercredi	9h00 - 9h45
vendredi	9h30 - 10h15
vendredi	10h15 - 11h00
samedi	8h45 - 9h30

Galipettes enfants nés en 2016

mercredi	9h15 - 10h00	17h15 - 18h
samedi	9h15 - 10h00	



Ecole de Gym

Mixte **235 €**

- Ce prix inclut la licence FFG de 35€

Cabrioles enfants nés en 2014-2015

mercredi	9h45 - 10h45
mercredi	10h45 - 11h45
samedi	9h30 - 10h30

Pirouettes enfants nés de 2009 à 2013

jeudi	17h00 - 18h00
-------	---------------

Acrobates enfants nés en 2012- 2013

mercredi	10h00 - 11h00
mercredi	11h00 - 12h00
samedi	10h30 - 11h30

Ini Gym Féminin **260 €**

Flic flac enfants nés en 2010-2011

mercredi	13h30 - 15h00
----------	---------------

Flic flac Salti enfants nés en 2006-2011

jeudi	18h00 - 19h30
-------	---------------

Salti enfants nés de 2006 à 2009

mercredi	18h00 - 19h30
----------	---------------

Ado nés de 2002 à 2005

vendredi	18h30 - 20h00
----------	---------------

Adultes nés en 2001 et avant

mercredi	19h30 - 21h00
----------	---------------



Gym Compétition

2 Entraînements/semaine **375 €**

3 Entraînements/semaine **405 €**

- Ces prix incluent la licence FFG de 40€
- A partir de 4 entraînements par semaine les tarifs compétition sont à demander directement au bureau.
- Compétition à partir de 7 ans.
- La filière compétition demande un investissement important de la part des enfants, des entraîneurs et des parents. Elle nécessite un travail d'équipe basé sur de nombreuses heures d'entraînement. C'est pourquoi l'entrée dans ce secteur s'effectue à l'appréciation des entraîneurs.



Gym Fitness

- Les choix des cours sont à définir en début de saison lors des inscriptions.
- Cours en salle ou en extérieur.

1 cours par semaine **205 €**

2 cours par semaine **265 €**

Intensif 3 à 4 cours **295 €**

Renforcements musculaires

Gymnastique traditionnelle avec ou sans matériel permettant le développement, l'amélioration et l'entretien des qualités et capacités du corps.

lundi		18h30 - 19h30
mardi	9h30 - 10h30	18h30 - 19h30
jeudi		18h30 - 19h30
vendredi	9h30 - 10h30	19h15 - 20h15

Renforcements Doux

Gym traditionnelle douce, avec ou sans matériel.

mardi	11h30 - 12h15
vendredi	11h30 - 12h15

Stretching

Exercices d'assouplissements, d'étirements et de relaxation du corps.

mardi	10h30 - 11h30	20h15 - 21h00
vendredi	10h30 - 11h30	20h15 - 21h00

Gympilates

Exercices de renforcements lents, axés sur les postures et la respiration.

lundi	21h00 - 21h45
mardi	20h15 - 21h00
vendredi	18h30 - 19h15



Cuisses / Fessiers / Abdos

Renforcement musculaire spécifique des Cuisses, des Fessiers et des Abdominaux.

lundi	20h15 - 21h00
mercredi	20h15 - 21h00

Step (15 personnes MAXI)

Gymnastique dynamique composée de mouvements chorégraphiés permettant le développement cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, la coordination et la mémoire.

mardi	19h30 - 20h15
-------	---------------

Dépenses Energétiques

Solliciter la filière cardio-respiratoire à l'aide de HIA (High Impact Aérobie), de circuit cardio cross-training, de body combat, de step... Permet une dépense maximale de calorie.

lundi	19h30 - 20h15
mercredi	19h30 - 20h15
jeudi	20h15 - 21h00

Zumba Urban Dance

Mélange de danse et de fitness, l'urban dance repose sur un cocktail musical varié.

jeudi	19h30 - 20h15
-------	---------------



Danse

Les prix incluent : Cotisation annuelle, location des costumes du gala, assurance individuelle. Ne comprennent pas l'entrée du gala.

Classique : 1 cours/semaine **230 €**

Eveil enfants nés en 2014-2015

mercredi	15h45 - 16h30
----------	---------------

Initiation nés en 2012-2013

mercredi	15h00 - 15h45
----------	---------------

Classique 1 nés à partir de 2011

mercredi	14h00 - 15h00
----------	---------------

Classique 2 cf professeur pour niveau

mercredi	16h30 - 17h30
----------	---------------

Classique 3 cf professeur pour niveau

mercredi	13h00 - 14h00
----------	---------------

Classique 4 cf professeur pour niveau

mercredi	17h30 - 19h00
----------	---------------

Classique 3 & 4 Début de ce cours après la Toussaint. Avec validation du professeur.

mardi	17h00 - 18h30
-------	---------------

Hip Hop **230 €**

samedi 6-9 ans	9h00 - 10h00
----------------	--------------

Modern Jazz : Enfant 8-11 ans **230 €**

samedi	10h00 - 11h00
--------	---------------

Modern Jazz : Ado 12-15 ans **250 €**

samedi	11h00 - 12h30
--------	---------------

Modern Jazz : Ado 16-18 ans **250 €**

samedi	12h30 - 14h00
--------	---------------

Modern Jazz : Adulte **250 €**

vendredi (Ecole Jules Verne)	19h30 - 21h00
------------------------------	---------------





Renseignements & inscriptions :

33 rue Jeanne d'Arc - 69003 Lyon
tél : 09 67 49 69 40
www.pslm.fr - facebook pslmonchat

Patronage Scolaire
Laique de Montchat
PSLM Association Loi 1901

- Du 3 juin au 7 juillet 2019, au club :
- Tous les soirs à partir de 17h et les samedi matin de 10h à 12h
- Du 19 août et tout au long de l'année, au club :
- Tous les soirs à partir de 17h et les samedi matin de 10h à 12h
- Vendredi 28 juin au gala de danse
- Mardi 25 juin à la soirée finale

Pièces à fournir pour toute Adhésion

- Adhésion au club par famille 15 €
- Certificat médical autorisant la pratique de l'activité
- Règlement de l'activité
- Pour Gym Artistique Compétitions :
- 1 chèque location de la tenue 25 € (Justo) ou 50 € (Justo + survet)
- 1 chèque de caution 100 € rendu au retour de la tenue.

Saison 2019/ 2020

- Début des cours à partir du 16 septembre pour toutes les activités
- Reprise progressive des entraînements à partir du 26 août pour les gymnastes en compétitions.

Réductions

- 10% de réduction sur la 2^{ème} inscription et pour les étudiants
- 15% de réduction sur la 3^{ème} inscription
- Coupons sport acceptés
- Chèques vacances acceptés
- Paiement pass région accepté.

Pour continuer vos activités
même pendant les vacances, le
PSLM organise des STAGES :

**Gym Artistique Multi-activités sportives
et/ou culturelles pour les enfants**
à partir de 5 ans, adhérents ou non,
pendant les vacances scolaires.

Stages en octobre/février/avril/juillet

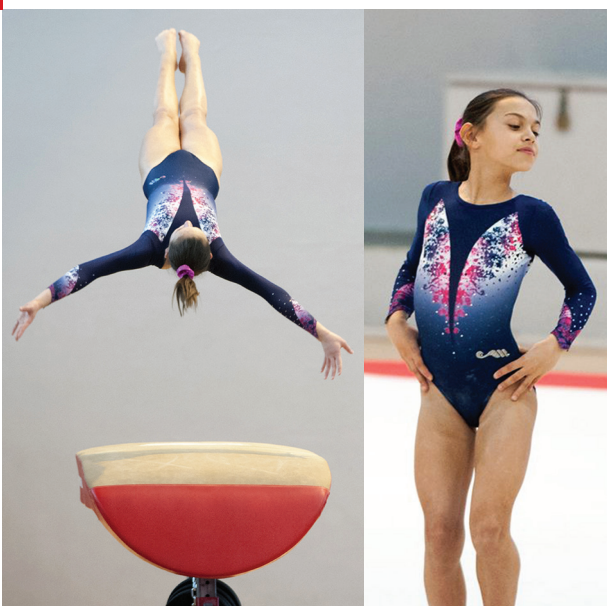
**Gym Fitness Multi-activités pour
les adultes,**
adhérents ou non.

Stages les 15 premiers jours de septembre
et 15 premiers jours de juillet

Vous pouvez choisir votre activité, votre
jour, votre horaire comme vous le désirez,
selon vos disponibilités...

Renseignez-vous !!!

IPNS



Baby Gym

Ecole de Gym

Gym Compétition

Gym Fitness

Danse

PSLM Montchat

2019/2020

Activités Enfants / Juniors / Adultes



facebook pslmonchat

www.pslm.fr



Crédit Mutuel

GRAND LYON
la métropole

