



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ
ACTIVONS LES ÉNERGIES POSITIVES

GYM PLUS

Saison 2026-2027

13 SÉANCES PAR SEMAINE
AU CHOIX



CARDIO



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



SOUPLESSE



EQUILIBRE

REJOIGNEZ- NOUS !

DEVENEZ MEMBRE DE LA 1ÈRE
FÉDÉRATION MULTISPORTS DE
FRANCE





Chez nous :

Des activités proposées tous les jours

Dans un panel très varié

Bouger, s'amuser, s'améliorer,

être en meilleure santé!



Composez votre
PACK SPORT- SANTÉ

2 séances encadrées
+
1 séance en autonomie
=
un mode de vie sain et actif



Retrouvez des conseils
sport- santé sur notre
APPLICATION !

PROGRAMMES D'ACTIVITÉS
PODCASTS
FICHES CONSEILS

...

Différents lieux de pratique :

- Gymnase du Rond Bois, Rombas
- Salle polyvalente, Pierrevillers
- Fond St Martin, Rombas



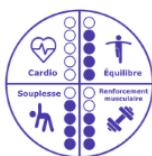
Nos activités :

LUNDI

YOGA

18h30 - 20h

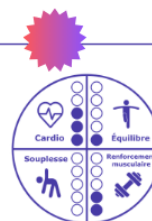
SALLE PIERREVILLERS



CARDIO FIT

20h15 - 21h

GYMNASSE ROND BOIS

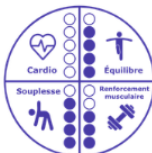


MARDI

YOGA

18h30 - 20h

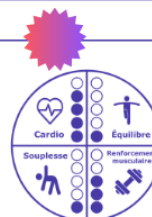
GYMNASSE ROND BOIS



STEP

20h15 - 21h

GYMNASSE ROND BOIS

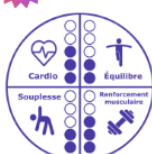


MERCREDI

FITNESS

9h30 - 10h30

GYMNASSE ROND BOIS



RENFO - WELLNESS

20h15 - 21h15

GYMNASSE ROND BOIS



JEUDI

FITMIX

14h15 - 15h15

GYMNASSE ROND BOIS



GYM DOUCE

18h - 19h

SALLE PIERREVILLERS

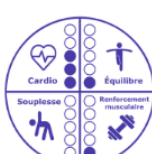


VENDREDI

ZUMBA

19h15 - 20h

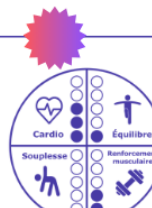
GYMNASSE ROND BOIS



POUND

20h15 - 21h

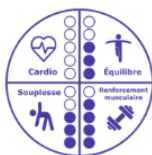
GYMNASSE ROND BOIS



PILATES

20h - 21h

GYMNASSE ROND BOIS



FIT GOLD

JEUDI

15h30 - 16h30

GYMNASSE ROND BOIS

activité adaptée



Dominante des cours sur 4 piliers
Cotation de 1 à 5



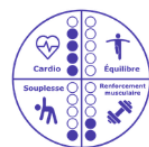
GYM OXYGENE

MERCREDI

14h - 15h

FOND ST MARTIN

activité en extérieur



Cotisation annuelle :

Choisissez votre formule :

		2ème activité	3ème activité
Pack Gym Plurielle	130€	60€	50€
Yoga	130€		
Zumba	130€		
Pilâtes	130€		
Gym Oxygène	110€		
Fit Gold	90€		



Renseignements et inscriptions :



06 03 86 77 07



gymplus57@gmail.com



GYM PLUS ROMBAS



gymplus_rombas 57



gymplus-rombas.fr



**1 SEMAINE DE SÉANCES D'ESSAI OFFERTE
N'ATTENDEZ PLUS !**