Au Jardin de la Forme

Mail : jardinsdelaforme@gmail.com
Facebook : Au jardin de la Forme gym volontaire
site : www.sport-gascognetoulousaine.fr

L'Isle Jourdain le 8 Juin 2026

Chers adhérents,

Nous vous invitons à **vous inscrire dès maintenant à vos cours de la saison 2026-2027**

Vos animateurs de la saison 2026-2027 :

Théo Allard	diplômé DEUST STAPS Métiers de la forme
Aurélie Barthe	diplômée DEUST STAPS, Métiers de la forme, Pilates II, Efformip
Sandra Brignol-Cappelletto	certifiée CQP ALS, ZUMBA, Filière enfant, Efformip Postural Ball®, Pilates II
Joanna Izard	BPJEPS ALS
Dominque Le Gal	licenciée STAPS Education, motricité, FFEPGV Gym'Câline
Nathalie Marey	certifiée CQP ALS Animateur de Loisirs Sportifs, Pilates I, Postures Yoga, Efformip
Guillaume Péries	BPJEPS AGFF mention C et D, DU Nutrition et activités sportives

VOS SEANCES :

DYNAMIQUES : CROSS TRAINING, Gym'Tonique, Fitness,… : pour une bonne dépense d'énergie **BUNGY PUMP** en plein air

POSTURALES et MUSCLES PROFONDS, pour déstresser et muscler en même temps : **Pilates**, **Stretching, Yoga**, **Postural Ball®... Gym'Douce, Gym'Ball**

PLUS COOL : Séniors actifs et Gym'Santé Adaptée à l'écoute des problèmes de santé

Pour les HOMMES : cardio, abdos, pectoraux

3 séances de BABY Gym avec le PARENT ou l'ASSISTANTE MATERNELLE pour les bébés de 9 mois à 3 ans. Découvertes d'éveil, en douceur : parcours de motricité, jeux, comptines, massages...

2 séances de FreeRun pour les jeunes (6-11 ans et 12-18 ans), discipline sportive, dérivée du Parkour,

3 Tarifs : « 1 cours », « 2-3 cours», « 4-5 cours » limité à 5 séances dont 2 séances dans la salle du lac (en rose), sur le tableau d'inscription.
Possibilité de 3 cours en rose (salle du Lac) pour les adhérents nés en 1947 ou avant.

TOUTES LES INSCRIPTIONS sont pour un choix de cours déterminé à l'inscription SANS CHANGEMENT en cours d'année sauf accord du bureau, en nous faisant la demande par mail.

Le DOSSIER COMPLET est à remettre :

-Salle du Lac : mercredi 24 Juin 2026 de 17h à 19h, toutes les inscriptions seront prises en compte (pas d'ordre d'arrivée)

-Fête du sport et de la culture : Samedi 5 septembre 2026 de 9h30 à 12h30, stade Lapalu (rugby) et permanences prévues du 7 au 11 septembre.

Nous vous attendons le 24 juin à partir de 19H00 pour notre traditionnelle auberge espagnole, apéritif offert.

A très bientôt, de vous retrouver,
Claire Nicolas, Présidente Au Jardin de la Forme
Informations au 07 73 10 80 42
auxjardindelaforme@gmail.com

AU JARDIN DE LA FORME SAISON 2025-2026 / MAXI 2 séances en rose

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gym' Tonique 9h 25 - 10h 25 Salle du Lac	BABY GYM 10h 15- 11h15 Salle du Lac	Gym' Douce 10h - 11h Salle du lac	Postural'Ball 9h15 - 10h15 Salle du Lac	Gym' Tonique 9h15 - 10h15 Salle du Lac
BABY GYM 10h 30 - 11h30 Salle du lac	Actigym'SENIOR 11h15 - 12h15 Salle du Lac	Gym' Douce 11h05 - 12h05 Salle du lac	BABY GYM 10h15 - 11h15 Salle du Lac	
Gym Santé Adaptée 11h30 - 12h30 Salle du Lac	PILATES stretching 12h15- 13h15 Salle du lac	STRETCHING 12H30-13H30 DOJO	PILATES / YOGA 12h30-13h30 DOJO	Actigym'SENIOR 10h 30- 11h 30 Salle du Lac
Bungy pump 18h10 -19h10 Terrain du Courdé	Cross Training 18h 10 – 19h10 Gasco'Sports	Gym' Tonique 18h45 - 19h45 Gasco"Sports	GYM'BALL 12h30-13h30 Salle du Lac	Stretching Pilates Yoga 12h30 - 13h30 DOJO
FreeRun **6-11 ans** **17h45-19h15** Gasco'Sports		Gym' HOMMES 19h45 - 20h45 Gasco'Sports	PILATES 18h10 - 19h10 DOJO	**SAMEDI FreeRun** **11-18 ans 10h30-12h** Gasco'Sports

Les séances sont assurées pendant 35 semaines, du 14 septembre au 19 juin.
Les séances ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires de Noël. Elles sont assurées une semaine sur 2 pendant les congés d'hiver et de printemps.
L'association se réserve la possibilité de fermer une séance à effectif trop faible.

Durée des séances adultes : 1 heure
Durée d'activité des séances BABY Gym: 45 minutes effectives (une seule séance par adhérent et par semaine).
Durée du Freerun 6-18 ans 1h30.
Les cours sont ouverts à tous (hommes et femmes), sauf le Gym' Hommes réservé aux hommes.

L'association sollicite ses adhérents pour participer à l'installation et au rangement du matériel.

Les salles à l'Isle Jourdain

Dojo, à côté de l'école maternelle Anne Frank, derrière la salle Polyvalente- Yves Caubet
Salle du Lac (salle des animations), Allée du Lac (direction Cologne, derrière le ski nautique)
Gasco'Sports, 33 Rue de Rozes, au rond point du collège Françoise Héritier – Caserne de Pompiers
Terrain du Courdé, Croisement de l'avenue du Courdé et de l'avenue de la Vierge

Tarifs 2025-2026 **En €**	**licence**	**cours**	**TOTAL**	Possibilité de 2 versements **règlement en chèque (1)**
1 cours adulte	30.50	124,5	**155,00 €**	
2 -3 cours adulte	30.50	204,5	**235,00 €**	2 séances MAXI en orangé
4-5 cours adulte	30.50	254,5	**285,00 €**	2 séances MAXI en orangé
FREE RUN	22.80	137.2	**160,00 €**	
BABY Gym	22.80	132.2	**155,00 €**	Pass'Sport Conseil départemental Pass'Sport Ministère des Sports
1 cours tarif social RSA **2-5 cours tarif social RSA**	30.50	39.5 59.5	**70 €** **90 €**	Sur présentation d'un justificatif pour les formules « un cours »

(1) Coupons ANCV acceptés/ autres nous demander

REMISE FAMILLE
10 € remise pour le 2ème dossier et suivants, dossiers remis simultanément

Paiement avec chèques ANCV +10€ pour frais administratifs

EFFECTIF LIMITÉ
La priorité sera donnée à l'ordre de réception des dossiers COMPLETS aux horaires de permanence.
Gym'Santé Adaptée ; la priorité sera donnée aux personnes dont la santé ne rend pas possible la pratique d'une autre séance , par ordre de pré-inscription.
L'association se réserve la possibilité de modifier les effectifs maximum dans les salles afin d'offrir à tous ses adhérents des bonnes conditions de pratique et de respecter les impératifs sanitaires.