



INSCRIPTIONS GYM CLUB HAMOIS SAISON 2026/2027



Planning et cotisations : pour sa nouvelle saison qui débutera le lundi 14 septembre 2026, le Gym Club Hamois vous propose les activités suivantes :

Lundi	10h00 - 11h30	Remise en forme	25 places	125 €
	18h00 - 19h00	Yoga	30 places	150 €
	19h15 - 20h45	Danse contemporaine intermédiaire adultes	18 places	150 €
	20h45 - 22h15	Préparation concours adultes (+ 16 ans)	18 places	155 €
Mardi	10h00 - 11h00	Qi gong nouveauté	25 places	125 €
	18h30 - 19h30	Pilates	30 places	150 €
	19h30 - 20h30	Fullbody (cardio, abdos, fessier)	30 places	125 €
	20h30 - 21h30	Zumba	30 places	125 €
Mercredi	10h15 - 11h00	Eveil danse contemporaine 5/7 ans (2021 / 2019)	18 places	75 €
	11h00 - 12h00	Danse contemporaine 8/10 ans (2018 / 2015)	18 places	100 €
	12h00 - 12h30	Concours enfants (choisis par Justine)	18 places	50 €
	13h30 - 14h30	Baby GRS 4/5 ans (2022 / 2021) nouveauté	10 places	125 €
	14h30 - 15h15	Baby GRS 3 ans (2023) nouveauté	10 places	100 €
	18h00 - 19h15	Danse contemporaine 12/16 ans (2014 / 2010)	18 places	125 €
	19h15 - 20h15	Barre au sol	30 places	125 €
	20h15 - 21h15	Danse contemporaine adultes débutants	18 places	125 €
Jeudi	10h00 - 11h00	Yoga	30 places	150 €
	17h30 - 18h30	Salsa solo/mixte nouveauté	30 places	150 €
	18h30 - 19h30	Bachata solo/mixte nouveauté	30 places	150 €
	19h30 - 20h30	Pilates	30 places	150 €
Vendredi	15h45 - 17h00	Line dance débutant	30 places	125 €
	17h00 - 18h15	Line dance novice	30 places	125 €
	20h15 - 21h45	Danse contemporaine adultes avancée	18 places	150 €

Les cours seront assurés par Régine (pour le yoga), Anthony (remise en forme), Justine (danse contemporaine), Amélia (Pilates), Loéline (fullbody et zumba), Rémi (Line dance) et nos nouveaux venus : Jean-Marie (Qi gong), Margot (Baby GRS) et Doïna (Salsa et Bachata).

Modalités d'inscription : - Formulaire d'inscription (un bulletin par personne et par activité)
- Cotisation par chèque ou virement le jour des inscriptions (débité début octobre)
OFFRE : 20 € de réduction à partir du 2nd cours et tous les cours suivants
(offre valable uniquement pour une inscription le 1^{er} trimestre).

Les inscriptions auront lieu les samedis 5 et 12 septembre de 10h à 16h au Gymnase Marcel Hitz à Basse-Ham. Pour toute information : gymclub@laposte.net, le Facebook / site internet du Gym Club Hamois ou par téléphone au 06 99 16 59 15.

Démonstrations : le 5 septembre : Qi gong de 10h à 12h, baby GRS de 14h à 16h
le 12 septembre : salsa / bachata de 10h à 12h