

ADOPTER LE SPORT SANTÉ AVEC LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MONTBÉLIARD

SAISON 2025-2026
(du 8 septembre 2025 au 26 juin 2026)



LIEUX + D'INFOS

MONTBÉLIARD

DOJO Côteau Jouvent

2 rue Œmichen - Quartier de la Petite Hollande

Gymnase Côteau Jouvent

18 rue Œmichen - Quartier de la Petite Hollande

Gymnase André Boillat

12 route d'Héricourt

Salle polyvalente Victor Hugo

1 rue Boileau - Quartier de la Chiffogne

MATHAY

Mairie de Mathay

25 rue de la Mairie

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STRETCHING 8h30-9h30 9h40-10h40 10h50-11h50 DOJO Côteau Jouvent Martine Vincent	FITNESS PILATES 8h45-9h45 9h50-10h50 DOJO Côteau Jouvent Jean-François Iber	MARCHE NORDIQUE 9h-10h30 Rendez-vous donné via WhatsApp la veille Youssef Kabbouri	CROSS FITNESS 9h-10h Gym. Côteau Jouvent Céline Iber	GYM BODY ZEN 8h00-9h00 9h00-10h00 DOJO Côteau Jouvent Jean-François Iber
RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO 17h30-18h30 18h30-19h30 Gym. André Boillat Salle A David Fadda	MARCHE NORDIQUE 18h-19h30 Rendez-vous donné via WhatsApp la veille Youssef Kabbouri	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO 18h-19h Mairie de Mathay Salle à l'étage Youssef Kabbouri	PILATES / YOGA 18h-19h 19h-20h Gym. André Boillat Salle A Pauline Monteiro	CARDIO BOOST 18h-19h Gym. André Boillat Salle A Youssef Kabbouri
PILATES / STRETCHING 19h30-20h30 Gym. André Boillat Salle A David Fadda	DANSE COUNTRY 18h30-19h30 Gym. André Boillat Salle A Martine Vincent	FIT DANSE LATINO 18h30-19h45 Salle Polyvalente Victor Hugo Mabelynn Cereceda		HARMONIE FIT (RENFO / CARDIO / STRETCHING) 19h05-20h05 Gym. André Boillat Salle A Youssef Kabbouri
	STEP 19h30-20h30 (débutant / initié) 20h30-21h30 (initié / confirmé) Gym. André Boillat Salle A Martine Vincent	STRETCHING 19h-20h Gym. André Boillat Salle A Jean-François Iber		
		CROSS TRAINING / BODY ZEN 20h05-21h05 Gym. André Boillat Salle A Jean-François Iber		

