



ADOPTER LE SPORT SANTÉ AVEC LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MONTBÉLIARD

SAISON 2025-2026
(du 08 septembre 2025 au 26 juin 2026)



**LIEUX
+ D'INFOS**

MONTBÉLIARD

Gym. Coteaux Jouvant DOJO

2 rue Oemichen - Quartier de la Petite Hollande

Gym. Coteaux Jouvant

18 rue Oemichen - Quartier de la Petite Hollande

Gym. André Boillat

12 route d'Héricourt

Salle polyvalente Victor Hugo

1 rue Boileau - Quartier de la Chiffogney

MATHAY

Mairie de Mathay

25 rue de la Mairie

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STRETCHING ⌚ 8h30-9h30 9h40-10h40 10h50-11h50 📍 Gym. Coteaux Jouvant DOJO 👤 Martine Vincent	FITNESS PILATES ⌚ 8h45-9h45 9h50-10h50 📍 Gym. Coteaux Jouvant DOJO 👤 Jean-François Iber	MARCHE NORDIQUE ⌚ 9h-10h30 📍 Rendez-vous donné via WhatsApp la veille 👤 Youssef Kabbouri	FITNESS ⌚ 9h-10h 📍 Gym. Coteaux Jouvant 👤 Céline Iber	GYM BODY ZEN ⌚ 8h00-9h00 9h00-10h00 📍 Gym. Coteaux Jouvant DOJO 👤 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 ⌚ 18h00-19h00 19h00-20h00 📍 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 de Posture ⌚ 19h-20h 📍 Gym. André Boillat Salle A 👤 Jean-François Iber		
		CROSS TRAINING / BODY ZEN ⌚ 20h05-21h05 📍 Gym. André Boillat Salle A 👤 Jean-François Iber		

