

PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026/ OBAM "On Bouge Au Mesnil"					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h-10h Anne Cardio – Renfo	9h-10h Laurence L. Cardio - Renfo	9h-10h Laurence E. Cardio - Renfo	9h-10h30 Isabelle A. Pilates et Stretching	10h30-11h30 Christelle ou Virginie Alternance Zumba ou Cardio - Renfo
9h45-10h45 Zineb Pilates	10h-11h Anne Gym Senior	10h-11h30 Laurence L. "Méthode De Gasquet"	10h-11h Laurence E. Gym Senior		
10h-12h Laurence L. Marche Nordique					DIMANCHE 10h-12h Fabrice Marche Nordique
10h45-11h45 Zineb Pilates	11h15-12h15 Isabelle M. Bien vieillir/équilibre		11h-12h Laurence E. Bien vieillir/équilibre		
Cours de l'après-midi					
14h15-15h15 Sabine APA			14h15-15h15 Sabine APA extérieur		
15h30-16h30 Nathalie Line Dance					
15h-16h30 Laurence L. Nordic Yoga					
19h-20h Danièle Cardio - Renfo		19h30-20h30 Muriel Cardio - Renfo	19h-20h Sabine Cardio - Renfo	19h30-20h30 Virginie Cardio – Renfo	
20h-21h Danièle Pilates		20h30-21h Muriel Stretching			
20h-21h15* Elisabeth Qi Gong					

* Max 20 personnes / créneau

★ : nouveauté

Lieux des cours :

Guy Lefébure

Salle amis
retraités

Salle paroissiale

Salle escrime – Gymnase
Champaigne

OBAM
1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis
Numéro de SIRET 902 019 272 00019

TARIFS SAISON 2025/2026



LICENCE ASSURANCE OBLIGATOIRE	30,20 €	30,20 €
	SIVOM	HORS SIVOM
GYM ET/OU PILATES ET/OU ACTIVITES EXTERIEURES (hors Nordic Yoga®)	177 €	198 €
Etudiant (à partir de 16 ans)	78 €	99 €
APA (Activité Physique Adaptée) ou BIEN VIEILLIR	129 €	150 €
MARCHE NORDIQUE seule – 1h30 avec ou sans prêt de matériel	126 €	
NORDIC YOGA ®	CARTE 10 COURS = 100 €	

REDUCTION FAMILLE 2^{ème} membre = - **10 €** (sur chaque
tarif hors étudiant).

Coupons sports, chèques vacances « ANCV » acceptés,
moyennant un **supplément de 10 € à régler lors de
l'inscription** pour frais de gestion et d'encaissement.

Présidente : Sandrine Mancel / TEL : 07 69 78 99 79

MAIL : president@myobam.fr

site : myobam.fr