

PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026/ OBAM "On Bouge Au Mesnil"

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

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.

Tarif mi saison (à partir de janvier) : 150,20 € (adhésion 120 € + 30,20 € de licence)

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

MAIL : president@myobam.fr

site : myobam.fr

Lieux des cours :

Guy Lefébure

Salle amis
retraités

Collège Sainte
Thérèse

Salle escrime – Gymnase
Champagne

OBAM

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