

Gymnase Guy Lefébure	Salle Amis retraités	Collège Sainte Thérèse	Salle Escrime / Ph. De Champagne	Cours en extérieur
----------------------	----------------------	------------------------	----------------------------------	--------------------

PLANNING DES COURS SAISON 2026-2027 / OBAM "On Bouge Au Mesnil"					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h Danièle Pilates	9h-10h Anne Cardio - Renfo	9h-10h Laurence L. Cardio – Renfo	9h-10h Sandrine B. Cardio - Renfo	9h-10h30 Isabelle A. Pilates et Stretching	10h30-11h30 Christelle ou Nathalie L. Alternance Zumba et Cardio – Renfo
10h-11h Emma Pilates	10h-11h Anne Gym Senior	10h-11h30 Laurence L. "Méthode De Gasquet"	10h-11h Sandrine B. Gym Senior		
10h-12h Laurence L. Marche Nordique					DIMANCHE 10h-12h Fabrice Marche Nordique 1 semaine / 2
12h15-13h15 Nathalie L. Cardio-Renfo	11h15-12h15 Isabelle M. Bien vieillir / équilibre		11h-12h Sandrine B. Bien vieillir / équilibre	12h15-13h30 Nathalie L. Bungy Pump	
Cours de l'après-midi					
15h-16h30 Nathalie Line Dance	15h30-16h30 Sabine Gym Santé				
19h-20h15 Animateur XXX Qi Gong		19h30-20h30 Muriel Cardio – Renfo	19h-20h Sabine Cardio – Renfo	19h30-20h30 Nathalie L. Cardio – Renfo	
19h-20h Danièle Cardio-Renfo*					
20h-21h Danièle Pilates		20h30-21h Muriel Stretching			

LICENCE ASSURANCE OBLIGATOIRE	30,30 €	30,30 €
	SIVOM	HORS SIVOM
GYM ET/OU PILATES ET/OU ACTIVITES EXTERIEURES	185 €	205 €
GYM BIEN VIEILLIR / EQUILIBRE (2h/semaine, mardi et jeudi)	137 €	
ACTIVITE(S) EXTERIEURE(S) SEULE(S) = Marche Nordique et/ou Bungy Pump Prêt de matériel, caution à prévoir = 100 €	134 €	
Etudiant (à partir de 16 ans)	80 €	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
- **+ 3€** pour les paiements par **CB**.

Présidente : Sandrine Mancel / TEL : 07 69 78 99 79 / MAIL : president@myobam.fr / site : myobam.fr



OBAM
1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis
SIRET 902 019 272 00019
Adresse mail : president@myobam.fr

