



Association

GYM' Plurielles

Ceyzériat - Montagnat

Saison 2026 – 2027 A partir du 7 septembre 2026



GYM DOUCE Y

Mardi 08h00 à 09h00
09h00 à 10h00
10h00 à 11h00
11h00 à 12h00
Jacky Tran

Mardi 16h45 à 17h45
Emma Besançon

Vendredi 16h45 à 17h45
Lysiane Delzoppo

GYM ADAPTEE

Mardi 15h40 à 16h40
Emma Besançon

PILATES Y

Mardi 17h10 à 18h10
18h15 à 19h15
Jeudi 17h10 à 18h10
Lysiane Delzoppo

FITNESS Y Y

Jeudi 18h30 à 19h30
Thierry Nobécourt

GYM TONIC Y Y

Mardi 18h30 à 19h30
Thierry Nobécourt

TABATA HIIT Y Y Y Y

Jeudi 19h45 à 20h45
Lysiane Delzoppo

ABDOS FESSIERS

Y Y Y
Lundi 08h30 à 09h30
09h30 à 10h30
20h00 à 21h00
Lysiane Delzoppo

MARCHE NORDIQUE

Mardi 15h15 à 16h15 Y Y
Stéphane Rey (Bois de Tréconnas)

VINI YOGA

Lundi 17h15 à 18h15
18h30 à 19h30
Jeudi 09h45 à 10h45
Brigitte Welter

YIN YOGA

Mercredi 10h15 à 11h30
Florence Manissier

YOGA DE L'ENERGIE

Mercredi 17h30 à 18h30
Vendredi 10h30 à 11h30
Eric Trontin

STRETCHING Y

Lundi 11h20 à 12h20
Jeudi 13h45 à 14h45
Clément Nallet

ZhiNeng QI GONG

Mercredi
Débutants 17h00 à 18h15
Initiés 18h15 à 19h30
Aude Epitalbra

DO IN

Jeudi 14h30 à 15h45
Florence Manissier

ZUMBA Fitness

Y Y Y
Mardi 20h00 à 21h00
Linda Seitiée

Y : Intensité physique

Permanences :

Salle des associations à Ceyzériat

Vendredi 21 aout 17h30 - 19h00
Mercredi 26 aout 17h30 - 19h00
Lundi 31 aout 17h30 - 19h00
Mercredi 9 septembre 17h30 - 19h00

Forum des associations à St Just Salle des animations

Samedi 5 septembre 10h00 - 13h00

Inscriptions en ligne de préférence : <https://gymplurielles.wixsite.com/monsite>

Renseignements : mail : gympluriellesceyzeriat@gmail.com

Julie Verdoire : 06 19 18 07 34

Jocelyne Marin : 06 25 14 19 79 (pour Montagnat)