



Association de Gymnastique et d'Entretien de MEXY

Les cours reprennent à partir
du lundi 8 septembre 2025

Saison 2025/2026

Activité	Jour et heure	Animateur	Lieu
Cours adapté aux personnes en situation de handicap mental	Lundi de 18h30 à 19h30	Elodie	Salle Gym-judo
Speed-Ball (enfants, ados et adultes) familial !	Lundi de 19h à 20h	Nadège	Salle des sports
Techniques nouvelles (de tout pour toutes et tous !)	Mardi de 9h à 10h	Nadège	Salle Gym-judo
Gymnastique d'entretien	Mardi de 10h à 11h	Danièle	Salle Gym-judo
PILATES	Mardi de 18h30 à 19h30	Elisabeth	Salle Gym-judo
Zumba tonique	Mardi de 20h à 21h	Pascal	Salle des sports
Body-Sculpt	Mercredi de 19h40 à 20h40	Danièle	Salle Gym-judo
Techniques douces (Pilates, Tai-chi, Stretching,...)	Jeudi de 8h50 à 9h50	Danièle	Salle Gym-judo
Séniors	Jeudi de 10h à 11h	Danièle	Salle Gym-judo
F.A.C. (Fesses, Abdos, Cuisses)	Jeudi de 20h à 21h	Elodie	Salle Gym-judo
Techniques nouvelles	Vendredi de 19h30 à 20h30	Danièle	Salle Gym-judo

Les inscriptions se font sur le lieu et à l'heure du cours. Le premier cours peut être à l'essai et il est ensuite impératif de payer sa licence et ses cours.

Les cours ne seront maintenus qu'avec un effectif suffisant d'adhérents.

Page Facebook d'information : <https://www.facebook.com/groups/agem.mexy/>

Renseignements : Mme Danièle VIGIER : 06 50 94 38 40
Mme Nadège JACQUEMOT : 03 82 23 42 51
Mme Elodie BORELLI : 06 75 57 50 90
Mr Pascal GERARD : 06 87 92 61 98
Mme Elisabeth MALHOMME 06 17 61 65 37



Tous nos animateurs sont diplômés et qualifiés



Association de Gymnastique et d'Entretien de MEXY

Les cours reprennent à partir
du lundi 8 septembre 2025

Saison 2025/2026

Activité	Jour et heure	Animateur	Lieu
Cours adapté aux personnes en situation de handicap mental	Lundi de 18h30 à 19h30	Elodie	Salle Gym-judo
Speed-Ball (enfants, ados et adultes) familial !	Lundi de 19h à 20h	Nadège	Salle des sports
Techniques nouvelles (de tout pour toutes et tous !)	Mardi de 9h à 10h	Nadège	Salle Gym-judo
Gymnastique d'entretien	Mardi de 10h à 11h	Danièle	Salle Gym-judo
PILATES	Mardi de 18h30 à 19h30	Elisabeth	Salle Gym-judo
Zumba tonique	Mardi de 20h à 21h	Pascal	Salle des sports
Body-Sculpt	Mercredi de 19h40 à 20h40	Danièle	Salle Gym-judo
Techniques douces (Pilates, Tai-chi, Stretching,...)	Jeudi de 8h50 à 9h50	Danièle	Salle Gym-judo
Séniors	Jeudi de 10h à 11h	Danièle	Salle Gym-judo
F.A.C. (Fesses, Abdos, Cuisses)	Jeudi de 20h à 21h	Elodie	Salle Gym-judo
Techniques nouvelles	Vendredi de 19h30 à 20h30	Danièle	Salle Gym-judo

Les inscriptions se font sur le lieu et à l'heure du cours. Le premier cours peut être à l'essai et il est ensuite impératif de payer sa licence et ses cours.

Les cours ne seront maintenus qu'avec un effectif suffisant d'adhérents.

Page Facebook d'information : <https://www.facebook.com/groups/agem.mexy/>

Renseignements : Mme Danièle VIGIER : 06 50 94 38 40
Mme Nadège JACQUEMOT : 03 82 23 42 51
Mme Elodie BORELLI : 06 75 57 50 90
Mr Pascal GERARD : 06 87 92 61 98
Mme Elisabeth MALHOMME 06 17 61 65 37



Tous nos animateurs sont diplômés et qualifiés