

## Saison 2025-2026



Cours de fitness accessibles à tous.

Cotisation annuelle : **275 euros**  
(possibilité de régler en plusieurs fois)

## Une semaine de cours d'essais gratuits

### INFORMATIONS

Gymnase Bernard Jeu (à l'heure des cours)  
Rue de la Méditerranée  
34140 MEZE

Contact par mail : [fitmeze@laposte.net](mailto:fitmeze@laposte.net)

## Saison 2025-2026

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Abdos gainage 9h-9h45	Abdos fessiers / Bodysculpt 9h15-10h00	
Gym douce/ Stretch 10h-11h	Renforcement musculaire 9h45-10h30	Yoga 10h-11h	
Tabata 17h45-18h30		Gym ball 17h45-18h30	Cardio 17h45-18h15
Bodysculpt 18h30-19h15		Abdos fessiers 18h30-19h15	Renforcement musculaire 18h15-19h
Yoga 19h15-20h		Pilates 19h15-20h	

Olga



Bruno



Légende