



# GYM LOISIRS MIXTE ADULTES



Une section de l'Amicale Laïque de  
MARSAC SUR L'ISLE

**SAISON 2025 - 2026**  
Reprise des cours lundi 08 septembre



Dominique : 06.07.21.07.18  
Cyrille : 06.80.92.35.71



[marsacgym@gmail.com](mailto:marsacgym@gmail.com)



Marsac Gym Loisirs



<https://alm24.fr/>



### Vacances scolaires et jours fériés :

Les cours sont assurés pendant la 1ère semaine des vacances scolaires  
(sauf les cours du matin).

Pas de cours pendant les vacances de Noël et pendant les jours fériés.

<b>LUNDI</b>	<b>11h - 12h</b> Multi activités		<b>20h30 - 21h30</b> Gym multiforme
<b>MARDI</b>		<b>18h30 - 20h</b> Bodyfit - Étirements	
<b>MERCREDI</b>	<b>10h - 11h30</b> <b>Cours Diapason</b> Gym adaptée accessible à tous		<b>20h30 - 21h30</b> Gym multiforme
<b>JEUDI</b>		<b>18h30 - 20h</b> Pilates - Stretch - Relaxation	
<b> VENDREDI</b>	<b>11h - 12h</b> Multi activités		<b>20h15 - 21h15</b> Zumba



### Salle Rafailac

Stade municipal Jean Septembre  
Route de l'Evêque  
24430 Marsac

### \* **ATTENTION** \* :

le cours Diapason du mercredi  
matin se déroule à la  
**Maison du Temps Libre**  
95 route de Bordeaux  
24430 Marsac

### Adhésion à l'association :

- > 2 cours d'essai au choix gratuits (*sur une période de 15 jours*).
- > **Inscription** : 130 € pour l'année, licence et assurance comprises.
- > Chèques vacances ANCV en cours de validité acceptés jusqu'au 15/12/2025.

