

Voici le planning hebdomadaire des cours collectifs proposés par l'association sportive SOLUFORME. Chaque activité est encadrée par un professionnel diplômé. Les lieux, horaires et disciplines sont précisés ci-dessous. Merci de respecter les horaires et de vous présenter quelques minutes avant le début de chaque séance.

Tél : 06.09.40.71.63 Mail : soluforme@gmail.com site internet : <https://www.soluforme.fr>

Jour	Horaire	Lieu	Activité
Lundi	9h15 – 10h00	Complexe Mutualité – Polyvalente	Gym d'entretien
	10H00 – 10H45	Complexe Mutualité – Polyvalente	Stretching -Souplesse
	10h45 – 11h45	Extérieur	Rando Bungy Pump 
	12h15 – 13h00	Complexe Mutualité – Salle danse	Gym Pilates au mur 
	17h30 – 18h15	Gymnase Sévigné	Gym Pilates avec fitball 
	18h20 – 19H	Gymnase Sévigné	Tabata
	19h00 – 19h40	Gymnase Sévigné	Tabata
	19H45 – 20H30	Gymnase Sévigné	Zumba 
Mardi	11h00 – 11h45	Complexe Mutualité – Polyvalente	Gym d'entretien
	18h15 – 19h15	Exterieur –Jules Ferry	Running débutants 
	18h15 – 19h15	Extérieur - Jules Ferry	Running intermédiaire 
Mercredi	14h45 – 15h30	Gymnase Parc du Soleil	Sport Santé
	18h15– 19h00	Exterieur	Bungy Pump
	18h30– 19h15	Gymnase Sévigné	Tabata
	19h15– 20h	Gymnase Sévigné	Zumba 
Jeudi	12h15 – 13h00	Complexe Mutualité – Salle de gym	Gym Pilates 
	17h45 – 18h15	Gymnase Sévigné	Circl Mobility 
	18h20 – 19h20	Gymnase Sévigné	Strong Weights 
Vendredi	17h15 – 18h30	Gymnase Sévigné	Gym + Yoga - relaxation

REPRISE DES COURS EN SALLE : LUNDI 7 septembre 2026

DU 07/09/2026 au 20/09/2026, tous les cours à l'essai gratuits !!

- 👉 Inscription obligatoire chaque début de semaine sur Team Pulse télécharger l'app. et demander votre accès.
- 👉 Cours accessibles selon votre formule et places dispo
- 👉 Annulation si – de 5 inscrits

Voici le planning hebdomadaire des cours collectifs proposés par l'association sportive Soluforme. Chaque activité est encadrée par un professionnel diplômé. Les lieux, horaires et disciplines sont précisés ci-dessous. Merci de respecter les horaires et de vous présenter quelques minutes avant le début de chaque séance.

Tél : 06.09.40.71.63 Mail : soluforme@gmail.com site internet : <https://www.soluforme.fr>

Tarifs paiements possibles : chèques ANCV, chèques vacances, up et loisirs, Pass'agglo, Pass'région, Pass'sport Pass'sénior

	Adhésion Soluforme	Licence sports pour tous + 18 ans	Licence sports pour tous - 18 ans
Cours Adultes illimités /an *	195	29.35	
Cours jeunes (-18 ans et étudiants sur justificatif) illimités/an *	153	29.35	19.75
Cours illimités famille (1 adulte + 1 enfant dans la limite de 5 personnes) *	315	42.55	
Sport Santé Bien-être (1 cours par semaine)	150	20.00	

*Sauf SSBE (Sport Santé Bien-être)

195+29.35 = **224.35 €** pour tous les cours à l'année

153+29.35 = **182.35 €** pour tous les cours à l'année (jeunes/étudiants)

153+19.75= **172.75€** pour tous les cours à l'année (-18 ans)

315+42.55= **357.55 €** pour tous les cours à l'année (forfait famille)

REPRISE DES COURS EN SALLE : LUNDI 7 septembre 2026

DU 07/09/2026 au 20/09/2026, tous les cours à l'essai gratuits !!

- 👉 Inscription obligatoire chaque début de semaine sur Team Pulse télécharger l'app. et demander votre accès.
- 👉 Cours accessibles selon votre formule et places dispo
- 👉 Annulation si – de 5 inscrits