



## PLANNING DES COURS

Saison 2025-2026

### LUNDI

#### CARDIO SCULPT

19h00 - 20h15  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

### MARDI

#### BODY SCULPT

18h30 - 19h15  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### GYM DOS

19h30 - 20h20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### GYM DOUCE

18h00 - 18h50  
C.O. de la Golette  
Salle de gym

#### ZUMBA

19h00 - 19h50  
C.O. de la Golette  
Salle de gym

### MERCREDI

#### CAF

17h30 - 18h20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### YOGA

18h30 - 19h20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

#### YOGA

19h30 - 20h20  
Ecole des Boudines  
Salle de rythmique

### JEUDI

#### NORDIC WALKING

18h30 - 20h15  
Ecole des Champs-Frêchets  
Entrée côté piscine

#### COURSE A PIED

18h30 - 20h00  
Ecole des Champs-Frêchets  
Entrée côté piscine

#### ZUMBA

19h00 - 19h50  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

### SAMEDI

#### BODY TONIC

10h00 - 10h50  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

#### PILATES

11h00 - 11h50  
Ecole des Boudines  
Salle de gym

Reprise des cours : lundi 25 août 2025

Cotisation annuelle (standard) : CHF 100.- + CHF 5,-\* (accès à tous les cours)

Cotisation annuelle (course/marche) : CHF 50.- + CHF 5,-\* (accès aux cours de Course à pied et Nordic Walking unique)

Frais d'inscription : CHF 35.- (la première année)

Renseignements : [www.footingclubmeyrin.ch](http://www.footingclubmeyrin.ch)

Tél. 079 455 94 18

Permanence téléphonique le mercredi : 9h00 - 16h00

\* CHF 5.- = frais de traitement bancaires