

Pour tous âges et toutes conditions physiques !

TARIF ANNUEL 2026/2027

Adhésion à l'association par famille : 15 €

Forfait annuel gymnastique par personne :

Cours adultes : **165 €** jusqu'au 30/09 puis **175 €** à partir du 1/10

Cours adultes pour - de 17 ans : **115 €**

Enfants de 6 à 12 ans : **85 €**

Tricot, crochet, broderie : uniquement l'adhésion à l'association 15€

Remise de 20% à partir de la 2^{ème} inscription par famille.

Accès à tous les cours, avec une seule participation forfaitaire !

Venez faire un essai gratuit !

INSCRIPTIONS

En ligne sur **www.gafgrillon.fr** ou

au **POINT INFO** à la **Mairie de Grillon** et sans aucune formalité

LIEU DE COURS À GRILLON

SALLE DES FETES Chemin de Chaudabri 84600 GRILLON

L'association familiale vous propose tout au long de l'année des ateliers variés dans divers domaines. Votre adhésion vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels.

Devenez adhérent à notre association dans un esprit de bienveillance et de convivialité, et venez partager vos idées, en nous rejoignant comme bénévole.



Site : www.gafgrillon.fr

Email : contact@gafgrillon.fr



ne pas jeter sur la voie publique



Reprise des activités le 14 septembre 2026

**Venez participer aux cours de bien-être
et de maintien en forme,
aux différents ateliers, dans une
ambiance chaleureuse !**



Atelier tricot, crochet et papotage le jeudi de 14 h à 17 h
salle dans la cour la mairie de Grillon

NOUVEAU : ATELIER BRODERIE

les mardis après-midi de 14 h à 17 h salle mairie de Grillon



LES COURS ONT LIEU DU 14 SEPTEMBRE 2026 AU 17 JUIN 2027.

Sauf les jours fériés et durant la semaine commune de congés scolaires Vaucluse - Drôme.

> du 26 octobre au 1 novembre 2026

> du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027

> du 22 février au 28 février 2027

> du 19 avril au 25 avril 2027

Cirque	L'art du cirque à Grillon : jonglerie, souplesse et équilibre pour les 6-12 ans en vue d'un spectacle de fin d'année.
Danse en couple	Danse en couple : rock, bachata, chachacha, etc. Inscription par 2 si possible.
Danse en ligne	Danse sans partenaire en exécutant les mêmes pas en ligne sur différent style de musique.
Gym douce	Coordination, souplesse, tonus musculaire, travail de tout le corps, pour tout public.
Gym dynamique	Rythmée et soutenue, renforcement musculaire, cardio, endurance...
Gym ultra douce	Pour une reprise de la gym tout en douceur, équilibre, prévention des chutes, préserver l'autonomie, pour tout public.
Pilates	Travail des muscles profonds en adéquation avec la respiration, équilibre, pour tout public.
Renforcement du dos	Exercices pour renforcer les muscles du dos afin d'améliorer la posture et de prévenir des douleurs.
Stretching	Étirement, souplesse, anti-stress, équilibre, pour tout public.
Yoga	Dans un respect total, le yoga nous permet de vivre le moment présent, être ici et maintenant.
Zumba	Programme d'entraînement physique complet : méthode ludique de fitness qui enchaîne des pas dansés.
Zumba enfants	Séance ludique où les enfants s'amuse à danser sur des chorégraphies adaptées en stimulant coordination et équilibre.

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h - 10h		Gym douce 1 Nathalie	Gym ultra douce Nathalie	Gym dynamique Nathalie
10h - 11h		Gym dynamique Katerina	Gym douce 2 Nathalie	Gym douce 3 Nicolas
11h - 12h		Pilates Katerina		Stretching doux Nicolas
15h45 - 17h			Cirque enfants Nicolas	
17h10 - 18h			Zumba enfants Myriam	
16h30 - 18h		Yoga - Hervé		
18h - 19h		Renforcement du dos Nicolas	Zumba Myriam	Pilates Nicolas
18h30 - 19h30	Zumba Céline			
19h - 20h			Gym dyna/stretching Nicolas	
19h30 - 21h	Yoga Hervé			
19h15 - 20h20		Danse en ligne José		
20h20 - 20h45		Danse en ligne et en couple - José		
20h45 - 21h45		Danse en couple José		

**Gym douce, il est possible de participer seulement à deux des trois cours :
Gym douce 1, Gym douce 2, Gym douce 3**