

Taiji Do-in Qi Gong



SAISON 2025-2026

**Atelier
Conscience
du Schéma
Corporel**

**Les MARDIS de 10h45 à 11h45
DOJO de La ROCHE-CHALAIS**

Venez découvrir et expérimenter les bienfaits des disciplines énergétiques pour améliorer :

- équilibre
- relaxation
- respiration et détente !

*Apporter un tapis de sol et un petit coussin,
Venir en tenue confortable !*

Contact : gv.larochechalais@gmail.com

06 - 70 - 36 - 77 - 96

Lundi
11h00 à 12h00
Pilates



Mardi
9h30 à 10h30
Gym Fitness

Mercredi
9h30 à 10h30
Dance Fit
Initiation zumba
séquence tabata



2
séances
d'essai

Contact:
06.70.36.77.96

GV La Roche Chalais
à la salle de spectacle

NOUVEAU NOUVEAU

Dance fit

Initiation zumba + séquence tabata

Détails des chorégraphies

Dès le 10 septembre

Mercredi

9H30 À 10H30



Adultes et enfants à partir de 8 ans

Sous réserve d'un minimum de participants

Contact: 06.70.36.77.96

Saison 2025-2026

CERCLE DE GYM VOLONTAIRE LA ROCHE-CHALAIS

Sandra au 06 70 36 77 96

gv.larochechalais@gmail.com

PILATES

Lundi de 11h à 12h

**Salle de
spectacles/ cinéma**

**GYM
TONIQUE**

Lundi de 19h15 à
20h15

Au dojo
(même parking que la salle de
spectacles/ cinéma de La Roche-
Chalais)

FITNESS

Mardi de 9h30 à
10h30

Au dojo
(même parking que la salle de
spectacles/ cinéma
de La Roche-Chalais)

TAICHI

Mardi de 10h45 à
11h45

Au dojo
(même parking que la salle de
spectacles/ cinéma de La Roche-
Chalais)

**FITDANCE
ZUMBA**

Mercredi de 9h30
à 10h30

**Salle de spectacles/
cinéma**

**GYM
SENIOR**

Jeudi de 10h00 à
11h00

Au dojo
(même parking que la salle de
spectacles/ cinéma de La Roche-Chalais)

**RENFO
MUSCU**

Jeudi de 19h15 à
20h15

Au dojo
(même parking que la salle de
spectacles/ cinéma de La Roche-Chalais)