

NOUS REJOINDRE

Reprise des cours lundi 7 septembre 2026

inscriptions saison 2026-2027

Mercredi 2 septembre | 18h à 20h
Salle des associations, Montracol
(à côté de l'église)

Samedi 5 septembre | 9h à 12h
Forum des associations Buellas

NOUS JOINDRE

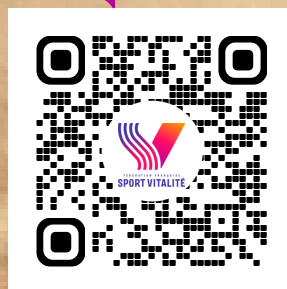
b2mvsportsante@gmail.com

site web : <https://b2mvsportsante.fr>

Panneau Pocket de Buellas,
Montcet, Montracol et Vandeins



Notre nouveau
site internet !



Buellas - Montcet - Montracol - Vandeins

Saison 2026-2027

**LE
SPORT-SANTÉ
PRÈS DE CHEZ
VOUS, POUR
TOUTE LA
FAMILLE !**

une association de la fédération



LES ACTIVITÉS

Saison 2026-2027

encadrées par des
professionnels diplômés

Gym dynamique (1h) - 4 cours



Jacky, Océana, Elysabeth, Benjamin - Entraînement rythmé mêlant cardio et musculation. Plusieurs intensités, indiquées en ⚡, de la plus abordable à la plus active !

Pilates (1h) - Elysabeth



Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, assouplissement des articulations.

Eveil sportif (50min) - Jacky



Motricité et coordination adaptées à l'enfant.
3 cours : grands (7/9ans), moyens (4/6ans), petits (18mois-3ans).
Les petits doivent être accompagnés d'un adulte responsable durant tout le cours.

Atelier équilibre (1h) - Blandine



Renforcement musculaire doux afin de maintenir son équilibre, coordination.

Gym douce (1h) - Jacky



Renforcement musculaire, stabilité, souplesse, équilibre, étirements.

Matériel



Tapis de sol



Chaussures propres

PLANNING HEBDOMADAIRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14h ⚡⚡⚡ Gym dynamique <i>Buellas</i>		14h45 - 16h éveil sportif "grands" <i>Buellas</i>		14h Gym douce <i>Buellas</i>
		16h - 17h éveil sportif "moyens" <i>Buellas</i>	15h Atelier équilibre <i>Montracol</i>	
	18h30 Pilates <i>Montracol</i>	17h - 17h45 éveil sportif "petits" <i>Buellas</i>		
19h ⚡⚡⚡ Gym dynamique <i>Montracol</i>	19h30 ⚡⚡⚡ Gym dynamique <i>Montracol</i>	17h45 Pilates <i>Vandeins</i>	19h ⚡⚡⚡ Gym dynamique <i>Vandeins</i>	

LES LIEUX

Buellas

Gymnase du stade Legrand Foisy

Montracol

Salle polyvalente

Vandeins

Salle des fêtes