

# ASPTT LIMOGES GYM FITNESS



2 séances découverte  
pour les nouveaux adhérents

**PLANNING HEBDOMADAIRE ANNEE 2025/2026  
COURS ANIMES PAR DES COACHS PROFESSIONNELS**

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 H 00 9 H 15 9 H 30	9 H 30 - 10 H 30 PILATES			9 H 30 - 10 H 30 ZEN SCULPT		9 H 15 - 10 H 15 STRECHING
10 H 00 10 H 15 10 H 30		10 H 30 - 11 H 30 STRECHING	10 H 15 - 11 H 15 YOGA			
11 H 00 11 H 15 11 H 30						
12 H 00 12 H 15 12 H 30		12 H - 13 H FAC			12 H 15 - 13 H 15 BODY SCULPT	
13 H 00 13 H 15 13 H 30						
16 H 00 16 H 15 16 H 30	16 H - 17 H BIEN-ETRE	16 H - 17 H BALANCE SCULPT		16 H - 17 H FITNESS SPORT SANTE	16 H 30 - 17 H 30 BIEN-ETRE	
17 H 00 17 H 15 17 H 30	17 H - 18 H PILATES	17 H - 18 H YOGA		17 H - 18 H PILATES	17 H 30 - 18 H 30 FAC	
18 H 00 18 H 15 18 H 30	18 H - 19 H BODY SCULPT	18 H - 19 H TOTAL BODY				

**Le fitness sport santé est une pratique adaptée aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou souffrant de surpoids**

Nouveau : cours de balance sculpt le mardi de 16 à 17 h.

## COURS ASSURES DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 3 JUILLET 2026 (HORS VACANCES DE NOËL)

### Informations

L'inscription se fait désormais en ligne via l'application AssoConnect.

Le lien ainsi que des informations complémentaires seront données sur les sites internet de la section Gym Fitness ou de l'Omnisports <https://limoges.asptt.com/activity/gym-fitness/>

Vous pouvez également joindre la section par mail : [gym.limoges@asptt.com](mailto:gym.limoges@asptt.com)

Des permanences seront en outre assurées les mardis et jeudis, salle Grellet (derrière le dojo)

### Cotisations 2025/2026

2 séances  
découverte  
pour les nouveaux  
adhérents

- 1 cours par semaine hors yoga : **143 €**
- Open sans yoga (accès illimité à tous les cours hors yoga) : **185 €**
- Open avec yoga (accès illimité à tous les cours) : **210 €**

Réduction 10 % étudiants et demandeurs d'emploi  
offre postiers - 26 € en plus de l'offre Sport du Groupe  
Paiement fractionné possible jusqu'en 4 fois

**17 H**  
de cours par  
semaine

Inscriptions - Permanences assurées SALLE  
GRELLET à compter du 02/09/2025 jusqu'au  
16/10/2025 les mardis et jeudis de 17h00 à 18h30

ASPTT Limoges  
45 Rue Chantelauve, 87000 Limoges  
05.87.41.56.25.  
[limoges@asptt.com](mailto:limoges@asptt.com)  
[www.limoges.asptt.com](http://www.limoges.asptt.com)



ASPTT Limoges Gym Fitness  
[gym.limoges@asptt.com](mailto:gym.limoges@asptt.com)  
[www.limoges-gym.asptt.com](http://www.limoges-gym.asptt.com)

