

**Association P.E.P.S.**  
Saison 2024/2025

**Lundi**

9h15-10h15  
Gym Peps  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

10h30-11h30  
Pilates  
Grande Salle  
Camille Pédarré

18h-19h  
Zumba+Renfo  
Salle Danse  
Av Rozanoff

**Mardi**

8h15-9h30  
Yoga  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

18h-19h  
Pilates  
Grande Salle  
Camille Pédarré

18h45-20h  
Yoga  
Salle Danse  
Camille Pédarré

**Mercredi**

9h15-10h15  
Gym Peps  
Grande Salle  
Camille Pédarré

10h30-11h30  
Pilates  
Grande Salle  
Camille Pédarré

16h-17h  
Zumba 5/9ans  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

**Jeudi**

18h-19h  
Zumba  
Salle Danse  
Av Rozanoff

18h-19h  
Pilates  
Grande Salle  
Camille Pédarré

**Vendredi**

9h-10h15  
Yoga  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

10h30-11h45  
Yoga  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

12h15-13h15  
Yoga  
Salle Danse  
Joëlle Vincens

**1 Samedi sur 2**

10h-12h  
Marche Nordique  
Base Nautique  
ou alentours

**P.E.P.S. TARIFS :**  
A l'année d'octobre à juin

SEANCES GYM EN SALLE
<b>Zumba Fitness</b>
Zumba enfants (licence UFOLEP)
<b>Gym Peps</b>
<b>Pilates : Cours limités à 15p</b>
1 cours/semaine : Adultes : 160 € - Enf/étudiant : 130 € Supplément Yoga 1 : + 80€/an
2 cours/semaine ou + : Adultes : 210 € - Enf/étudiant : 160 € Supplément Yoga 1 : + 40€/an
Carte 5 séances : 40€

**Yoga : (limité à 12p)**  
1 cours/semaine : 210 € - 2 cours/sem : 260€

**Marche Nordique Sport Santé : (limités à 18p)**  
2 Samedis / mois - Séance de 2h  
Non adhérent : Annuel : 80 €  
Adhérent d'une autre section : Annuel : 40 €

Tarif famille : -20% à partir du 2ème  
Acceptés : chèques-vacances, coupons sport,  
chèque Up Sport&loisirs, chèque Pass Sport,  
Chèque Conseil Départemental pour les 6èmes

**P.E.P.S.**



**Association P.E.P.S.**  
Partage Energie Passion Sport  
Mont de Marsan  
Mail : pepsmdm@gmail.com  
Site : pepsmdm.com  
Facebook : Association PEPS  
Siège : Maison des Associations  
Joëlle Vincens - 39 Rue Martin  
Luther King - 40000 MDM  
Renseignement : 06.10.11.84.64

# Gym Peps

## Section Gym Peps :

Cours de gym dans la bonne humeur !

Danse simple et amusante pour la coordination, jeux de mémoire, renforcement musculaire, stretching, équilibre...

**Début des cours LUNDI 16/09 9h15**

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

# Yoga



## Section Yoga :

Hatha Yoga : Travail d'introspection grâce à la concentration et à l'ancrage.

Pratique posturale et contrôle du souffle.

Relaxation et méditation

**Début des cours MARDI 17/09 8h15**

Renseignements : Evelyne : 06.22.28.36.89

# Zumba



## Section Zumba Fitness :

Mélange de danse et fitness sur de la musique latine. On fait du sport en s'amusant !

**Activité Cardio**



## Cours du Lundi soir :

30mn Zumba puis 30mn Cuisse, Abdo, Fessier, Bras ; en restant dynamique en dansant

**Début des cours LUNDI 16/09 18h**

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

# Zumba Kids



Découverte danses et culture des pays d'Amérique du Sud + Jeux défouloirs

**Début des cours MERCREDI 18/9 16h**

Renseignements : Nadège : 06.13.11.02.27

SEMAINES DECOUVERTE

Du 16 au 29 Septembre 2024

Et Du 6 au 12 Janvier 2025

# Pilates



## Section Pilates :

Renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et du dos. Travail sur la posture et la respiration. Assouplissement

**Début des cours LUNDI 16/09 10h30**

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

# Marche Nordique



## Section Marche Nordique Sport Santé :

Séance de gym en extérieur à dominante Marche Nordique 2 samedis par mois 10h-12h.

Objectifs : activité cardio, renforcement musculaire, coordination. (voir calendrier)

Renseignements : Caroline : 07.67.44.16.80

**Essais offerts**  
**Prof's Diplômées**