

Association P.E.P.S.
Saison 2025/2026

Lundi

9h15-10h15 Gym Peps Salle Danse Joëlle Vincens	10h30-11h30 Pilates Grande Salle Camille Pédarré	18h-19h Cardio Boost 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 5/8ans Salle Danse Joëlle Vincens
---	---	--

Jeudi

18h-19h Step Party 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
---	--

1 Samedi sur 2

9h30-11h30 Marche Nordique Base Nautique ou alentours
--

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

SEANCES GYM EN SALLE
Cardio Boost - Step Party
Zumba enfants (licence UFOLEP)
Gym Peps
Pilates : Cours limités à 18p
<u>1 cours/semaine :</u> Adultes : 160 € - Enf/étudiant : 130 € Supplément Yoga 1 : + 80€/an <u>2 cours/semaine ou + :</u> Adultes : 210 € - Enf/étudiant : 160 € Y compris Yoga <u>Carte 5 séances : 40€</u>

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
<u>Non adhérent : Annuel : 80 €</u>
<u>Adhérent d'une autre section : Annuel : 40 €</u>

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
 FB/Instagram : 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 :

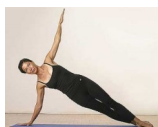
Cours de gym dans la bonne humeur !

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

Début des cours LUNDI 22/09 9h15

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

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 22/09 10h30

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 23/09 8h15

Renseignements : Evelyne : 06.22.28.36.89

Cardio Boost

Section Cardio Boost :

Enchaînements dynamiques et renforcement musculaire en musique : cuisse, abdo, fessier, bras. On fait du sport en s'amusant !

Activité Cardio

Début des cours LUNDI 29/09 18h
(exceptionnellement pas de cours lundi 22/09)

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

Step Party

Section Step Party :

Step avec ou sans step ! Chorégraphies faciles et évolutives en musique. Possibilité de faire les chorés sans step pour plus de facilité.

On fait du sport en s'amusant !

Activité Cardio

Début des cours JEUDI 25/09 18h

Renseignements : Cathy : 06.08.09.99.97

SEMAINES DECOUVERTE

Du 22 Sept au 3 Octobre 2025

Et du 5 au 16 Janvier 2026

Zumba Kids



Section Zumba Kids :

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

Début des cours MERCREDI 24/09 16h

Renseignements : Nadège : 06.13.11.02.27

Marche Nordique



Section Marche Nordique Sport Santé :

Séance de gym en extérieur à dominante Marche Nordique 2 samedis par mois 9h30-11h30.

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

Renseignements : Caroline : 07.67.44.16.80

Essais offerts
Prof's Diplômées