



Bonjour {{ contact.FIRSTNAME }},  
En ce milieu d'année, nous  
souhaitons vous partager quelques  
informations concernant la période  
estivale et la rentrée de Septembre.

## ☀️ L'été est là



Deux semaines de pause pour recharger les batteries, la salle sera  
fermée du mercredi **30 Juillet** (après les cours) **au 17 août** inclus.



## Planning estival

☀️ Cet été, avec une fréquentation plus légère et des températures plus élevées, nous adaptons le rythme en proposant un planning allégé, idéal pour continuer à bouger en douceur malgré la chaleur. Nous mettons tout en œuvre pour garder l'atmosphère de la salle fraîche et agréable.



# Planning allégé été 2025

**Du 15 Juillet au 29 Août**  
**Fermé du 31 Juillet au 17 Août**

Seulement les lundis 21 juillet et 25 août

	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	
Lundi	Pilates 9h15					Gym Equilibre 11h15		Pilates Oxygène 12h30					Pilates Equilibre 15h00					Pilates 17h30		Pilates 18h30		Pilates 19h30			
	Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15		Gravity 12h30					Gravity Blanc 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30							
				Circuit Equilibre 10h15																					
Mardi	Pilates 9h00		Pilates 10h00		Pilates 11h00					Pilates 12h30		Stretching 14h15						Pilates 17h30		Pilates 18h30		Pilates Oxygène 12h30			
	Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00								Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30								
Mercredi				Pilates Stretching 10h00		Gym Douce 11h30		Pilates 12h30		Pilates 13h45					Pilates / Yoga 17h30		Pilates 18h30		Pilates 19h30						
	Gravity 9h30		Gravity 10h30					Gravity Blanc 16h00		Gravity 17h30		Gravity 19h30													
				Gym DOS 10h00		Gym Circuit 11h15					Gym Circuit 18h30														
Jeudi				Gym Douce 11h00		Pilates 12h45		Stretching 14h15		Swiss-Ball Blanc 15h15					Pilates 3 17h30		Pilates 19h30								
	Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15					Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30											
	Gym Circuit 9h00		Gym Santé 10h00								Gym Circuit 18h30														
Vendredi	Pilates 9h00								Stretching 17h30		Pilates 18h30														
	Gravity 9h15		Gravity 10h15																						
				Circuit Equilibre 10h15		Gym Santé 11h15		Gym Circuit 12h15																	
Samedi	Gravity 9h		Gravity 10h		Gravity 11h																				
	<p style="text-align: center;">N'hésitez pas à nous appeler ou nous envoyer un SMS pour réserver votre cours.  <b>06 11 52 45 99</b></p> <p><b>Samedis ouverts en Juillet et fermés en Août</b></p>																								

Seulement les mardis 22 juillet et 26 août

Seulement les mercredis 30 juillet, 20 et 27 août

## 💡 Nouveaux cours, nouveaux profs, nouvelles sensations !

Nous souhaitons la bienvenue à Séverine (Qi-gong) Nathan et Yann. Et remercions Aïcha pour cette belle année à La Juste Forme en lui souhaitant bonne chance pour son nouveau projet professionnel.

Cette saison, la palette s'enrichit avec des **cours inédits**, pensés pour le bien-être, la variété et l'envie de bouger autrement.

 **Qi Gong Dynamique** avec **Séverine** : Le Qi Gong dynamique est une pratique fluide et ancrée qui harmonise le flux d'énergie, renforce la santé globale et favorise le bien-être physique et mental en alliant mouvement, respiration et relâchement.

 **Yoga Confort et Pilates Fluide** avec **Léa** :

- Le Yoga Confort adapte les postures avec douceur et appui, pour respirer, s'aligner et se détendre en toute sécurité. Parfait pour améliorer alignement, équilibre, stabilité et amplitude tout en conservant le rythme fluide et énergisant d'une séance de Yoga.
- Le Pilates Fluide est une vision dynamique du Pilates qui utilise la fluidité des mouvement en favorisant la proprioception, l'équilibre et la coordination, une pratique à la fois douce et intense.

 **Marche Nordique/Active** avec **Ingrid**

A partir du 6 Septembre vivez **régulièrement** des séances de marche Nordique ou marche active et ceci chaque **semaine paire jusqu'au** au 20 décembre 2025 !

- Des séances maintenues même en cas de pluie, **avec ou sans bâtons**, selon vos envies.

- Le groupe What's App reste actif pour toutes les infos (faites nous signe si vous souhaitez le rejoindre).

Pour ceux qui le souhaitent, des **bâtons peuvent être prêtés**, et le **covoiturage est déjà actif**.

 **Planning de Septembre**

	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30
Lundi	Pilates 5 9h15		Pilates Equilibre 10h15		Gym Equilibre 11h15			Pilates Oxygène 12h30			Pilates Equilibre 14h15		Pilates Equilibre 15h15			Qi Gong Dynamique 16h15		Pilates 1 17h30		Pilates 2 18h30		Pilates 5+ 19h30		
	Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15			Gravity 12h30								Gravity Blanc 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		
			Circuit Equilibre 10h15		Circuit Equilibre 11h15														Gym Circuit 17h30		Gym Circuit 18h30		Pilates Débutant + 19h30	
Mardi	Pilates 5 9h		Pilates 4 10h		Pilates 3 11h			Pilates 5 12h30			Stretching 14h15		Gym DOS 15h30			Pilates Débutant 16h30		Pilates 2 17h30		Pilates 3 18h30		Pilates Oxygène 19h30		
	Gravity 9h		Gravity 10h		Gravity 11h											Gravity Blanc 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		
			Gym Circuit 10h		Gym Santé 11h															Gravity Confort 18h		Gravity Confort 19h		
Mercredi	Pilates Débutant 9h		Pilates Stretching 10h		Gym Douce 11h15			Pilates 2 12h30		Pilates 5 13h30		Pilates 5 14h30			Qi Gong - 15h30		Yoga confort 16h30		Pilates Fluide 17h30		Pilates 4 18h30		Pilates 1 19h30	
	Gravity 9h15		Gravity 10h15												Gravity Blanc 15h30		Gravity Blanc 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30	
	Gym DOS 9h		Gym DOS 10h		Gym Circuit 11h15														Gym Circuit 17h30		Gym Circuit 18h30			
Jeudi	Pilates 4 9h		Pilates 3 10h		Gym Douce 11h			Pilates 5 12h45		Stretching 14h15		Swiss-Ball Blanc 15h15						Pilates 3 17h30		Pilates débutant 18h30		Pilates 2 19h30		
	Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15			Gravity 12h30										Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		
	Gym Circuit 9h		Gym Santé 10h																					
Vendredi	Pilates 1 9h		Pilates 2 10h		Pilates 2 10h			Pilates 5 12h30											Stretching 17h30		Pilates 4 18h30			
	Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15														Gravity 17h30		Gravity 18h30			
			Circuit équilibré 10h15		Gym Santé 11h15		Gym Circuit 12h15																	
Samedi	Gravity 9h		Gravity 10h		Gravity 11h	N'hésitez pas à nous appeler ou nous envoyer un SMS pour réserver votre cours.																		
		Gym Circuit 9h30		Pilates Yoga 10h30	06 11 52 45 99																			
		Marche Nordique 9h15 (durée 1h30)		Vous consommez une unité pour un cours de pilates et une unité et demi pour un cours de gravity à partir du moment où vous avez réservé votre séance. En cas d'absence merci de vous désister 48h à l'avance pour lever cette pénalité et ainsi nous faciliter l'attribution des places devenues vacantes. MERCI !																				

## Infos diverses

A La Juste Forme on transpire, on respire... alors **pensez à venir avec votre gourde et votre serviette** afin de participer aux Ecogestes, déjà en place depuis quelques années.

**Vous :**

- Munissez-vous de votre gourde pour réduire l'impact du plastique
- Achetez et utilisez votre housse de Gravity (les nôtres étant principalement réservées aux essais et aux oublis)

**Nous :**

- Trions et recyclons les déchets
- Réduisons le nombre de lessive et la consommation d'eau
- Recyclons votre ancienne housse (rachat 10€)

**💰 Les tarifs restent inchangés pour cette rentrée !**

Cependant pour profiter pleinement de nos services, pensez à vérifier à l'accueil que votre cotisation annuelle de 36€ est bien à jour.

📖 Notre nouvelle plaquette arrive! Idéale pour partager La Juste Forme en un clin d'œil avec vos proches : on y retrouve notre philosophie, nos activités, nos valeurs, notre fonctionnement et tout ce qui fait notre identité.

🧹 Merci à ceux qui ont répondu présents le jeudi 31 juillet et le vendredi 1er août aux journées "ménage".



"Bonjour à tous,

Après 9 belles années passées à La Juste Forme, j'ai pris mon envol vers le Québec au printemps dernier pour relever un nouveau défi : me consacrer à l'enseignement du golf, toujours avec la même passion pour le mouvement et la santé. Je m'adapte peu à peu à cette nouvelle vie montréalaise et je pense souvent à vous. Tout va très bien ici, et je vous souhaite une belle rentrée pleine d'énergie ! "

Hugo

Nous sommes reconnaissants de vous compter parmi nous dans cette aventure unique qu'est La Juste forme, on vous souhaite un bel été, qu'il soit actif, reposant et surtout joyeux.

Nous serons heureux de vous retrouver pour une nouvelle année après la pause estivale.

**L'équipe de La Juste Forme.**



**La Juste Forme**

24 rue du petit damiette, 49000, Angers

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)