



# VAILLANTE OLYMPIQUE MONTALBANAISE

CRÉÉE EN 1925



SAMBO • GYMNASTIQUE



la force du collectif  
pour grandir, progresser,  
se dépasser ensemble

## Besoin d'un regain d'énergie ou d'un moment pour tout lâcher ?

Du simple maintien en forme au renforcement musculaire et postural intense, la section gymnastique de la VOM propose de nouveaux créneaux avec un encadrement qualifié pour mieux prendre soin de vous.

### CROSS TRAINING

**Tous les Jeudis  
20h00 - 21h00**

Dépensez-vous, renforcez votre musculature et améliorez votre cardio grâce à des circuits dynamiques.

### PILATES

**Mercredis & Vendredis  
12h15 - 13h15**

Travaillez vos muscles profonds en douceur. Améliorez votre posture et votre souplesse.

✨ **UNE SÉANCE D'ESSAI GRATUITE !** ✨

### TARIFS — COTISATION ANNUELLE (GYM ADULTE)

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1 cours / semaine (30 séances/an) | 190 € |
| 2 cours / semaine (60 séances/an) | 230 € |
| 3 cours / semaine (90 séances/an) | 270 € |

**Reprise des cours :** À partir du 7 septembre 2026

**Lieu :** Gymnase 223 Rue de Palisse à Montauban

*Inscriptions possibles directement pendant les séances*  
**Contact :** [gymvom82@gmail.com](mailto:gymvom82@gmail.com) / Tel : 06.66.04.20.05