



GYM FORM' ET LOISIRS

Assemblée générale : jeudi 02 octobre 2025 18h30

Salle MANON DES SOURCES

Reprise des cours : Lundi 15 septembre 2025

HORAIRES DES ACTIVITÉS SAISON 2025/2026

Au Complexe sportif Louis BALLARD

GYMNASTIQUE TONIQUE

. LUNDI	de	18 h 30 - 19 h 30	CATHY
. MARDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO
. MARDI	de	20 h 30 - 21 h 30	AMELIE
. JEUDI	de	9 h 00 - 10 h 00	VIRGINIE (cours diversifié tonique)
. JEUDI	de	20 h 30 - 21 h 30	ANAËLLE et AMANDINE « rythm et form »
. VENDREDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO

STRETCHING

. MERCREDI	de	18 h 00 - 19 h 00	CATHY
. VENDREDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO

GYMNASTIQUE POSTURALE

. MERCREDI	de	19 h 15 - 20 h 15	CATHY
------------	----	-------------------	-------

GYMNASTIQUE « DOUCE »

. JEUDI	de	10 h 05 - 11 h 05	VIRGINIE
---------	----	-------------------	----------

GYMNASTIQUE METHODE PILATES

. MARDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO
---------	----	-------------------	-------

GYM LATINE

. LUNDI	de	19 h 45 - 20 h 45	AMANDINE et ANAËLLE
---------	----	-------------------	---------------------

RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les mardis avec *Sylvie et Joëlle*

Rendez-vous devant l'AGORA à 13 h 30 (retour pour 16h30 17h)

Tous les vendredis de 18H15 à 19 heures avec *Virginie* (marche dans Guilers)

Rendez-vous devant la salle de gym

AUCUN COURS NE SERA ASSURE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Utiliser des baskets propres à usage exclusif pour les cours en salle Poser sur les tapis des serviettes lors des exercices au sol