

# GYM FORM' ET LOISIRS



Assemblée générale : mercredi 22 septembre 2021  
Reprise des cours : Lundi 20 septembre 2021  
Date Limite d'Inscription : mardi 12 octobre 2021

## HORAIRES DES ACTIVITÉS SAISON 2021/2022

Au Complexe sportif Louis BALLARD  
Provisoire

### GYMNASTIQUE

. LUNDI	de	18 h 30 à 19 h 30	FLORENT
. LUNDI	de	20 h 00 à 21 h 00	FLORENT
. MARDI	de	9 h 00 à 10 h 00	MURIELLE
. MARDI	de	20 h 30 à 21 h 30	FLORENT ou CATHY
. JEUDI	de	9 h 00 à 10 h 00	GWEN (cours diversifié et tonique)
. JEUDI	de	20 h 30 à 21 h 30	CATHY
. VENDREDI	de	9 h 00 à 10 h 00	GWEN

### STRETCHING

. VENDREDI	de	10h 05 à 11h 05	GWEN
------------	----	-----------------	------

### GYMNASTIQUE POSTURALE

. MERCREDI	de	20 h 00 à 21 h 00	
------------	----	-------------------	--

### GYMNASTIQUE "DOUCE"

. JEUDI	de	10 h 05 à 11 h 05	GWEN
---------	----	-------------------	------

### GYMNASTIQUE METHODE PILATES

. MARDI	de	10 h 05 à 11 h 05	MURIELLE
---------	----	-------------------	----------

### STRETCHING

. MERCREDI	de	18 h 30 à 19 h 30	
------------	----	-------------------	--

### RANDONNÉE PÉDESTRE

*Tous les mardis* avec *Yvette et Joëlle*  
Rendez-vous devant l'AGORA à 13 h 30 (retour pour 16h30 17h)

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