GYM FORM' ET LOISIRS

Assemblée générale : mercredi 18 octobre 2023 18h30

Reprise des cours : Lundi 18 septembre 2023

HORAIRES DES ACTIVITÉS SAISON 2023/2024

Au Complexe sportif Louis BALLARD
Provisoire

GYMNASTIQUE

. LUNDI	de	18 h 30 - 19 h 30	CATHY
. MARDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO
. MARDI	de	20 h 15 - 21 h 15	AMELIE
. JEUDI	de	9 h 00 - 10 h 00	VIRGINIE (cours diversifié tonique)
. JEUDI	de	20 h 30 - 21 h 30	CATHY
. VENDREDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO

STRETCHING

. MERCREDI	de	18 h 30 - 19 h 30	CATHY
. VENDREDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO

GYMNASTIQUE POSTURALE

. MERCREDI	de	19 h 45 - 20 h 45	CATHY

GYMNASTIQUE "DOUCE"

. JEUDI	de	10 h 05 - 11 h 05	VIRGINIE

GYMNASTIQUE METHODE PILATES

. MARDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO

RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les mardis ***avec Sylvie 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