


Programme des cours de gym de SAINT PIERRE DU MONT

du 11 septembre 2023 au 28 juin 2024

| Jours | Matin 9 h ou 10h15 | Après-Midi 17 h | Soir 18h15 |
|----------------|--|--|---|
| LUNDI | ADULTES – EMS Salle C Pilates ANTOINE | SENIORS – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique pour seniors ANTOINE | ADULTES – EMS Salle C Cardio, Renforcement musculaire, Circuit training ANTOINE |
| MARDI | ADULTES – EMS Salle C Body Zen Relaxation ANTOINE |  | ADULTES – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique. Renforcement musculaire global, Relaxation NICOLE ou MARIE-LAURE |
| JEUDI | ADULTES – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique Assouplissement, Musculation globale, Relaxation CHRISTINE | SENIORS – EMS Salle C Activités physiques dynamiques adaptées aux seniors NICOLE ou SYLVAIN | ADULTES – EMS Dojo salle multisports Gym d'entretien dynamique, Cardio, Renforcement musculaire. Relaxation CHRISTINE |
| VENREDI | ADULTES – EMS Salle C Cardio Power, Circuit training, Renforcement musculaire. ANTOINE | |  |

Randonnées pédestres

Montagne et plaine



Contact :

Elisabeth COUTEILLE

06 08 34 41 09 (après 17h30)

En cas d'absence :

Béatrice LARRIBE : 07 88 04 96 17

Ou par mail : gv.stpierroise@gmail.com

Renseignements GV

06 86 73 02 40 // 06 07 09 91 27

Adresse mail : gv.stpierroise@gmail.com

facebook.com : GV Saint Pierroise

COTISATION ANNUELLE*

102 €

*Possibilité d'assister à tous les cours.

Excepté pour les séances Pilates (cours au choix).

Adultes et Seniors

Une semaine d'essai offerte avant inscription



Gymnastique Volontaire Saint Pierroise

214, rue de la Provence

40280 Saint Pierre du Mont

SAISON 2023 / 2024

Reprise des activités

Lundi 11 septembre 2023

ADULTES et SENIORS