



Programme des cours de gym de SAINT PIERRE DU MONT

du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023

Jours	Matin	Après-Midi	Soir
LUNDI	9 h ADULTES – EMS Salle C Pilate ANTOINE	17 h SENIORS – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique pour séniors ANTOINE	18h15 ADULTES – EMS Salle C Cardio, Renforcement musculaire, Circuit training ANTOINE
MARDI	9 h ADULTES – EMS Salle C Body Zen Relaxation ANTOINE		18 h 30 ADULTES – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique. Renforcement musculaire global, Relaxation NICOLE
JEUDI	9 h ADULTES – EMS Salle C Gym d'entretien dynamique Assouplissement, Musculation globale, Relaxation CHRISTINE	15 h SENIORS – EMS Salle C Activités physiques dynamiques adaptées aux séniors NICOLE	18 h 15 ADULTES – EMS Dojo salle multisports Gym d'entretien dynamique, Cardio, Renforcement musculaire. Relaxation CHRISTINE
 VENDREDI	10h 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 // 06 14 45 49 90

Adresse mail : gv.stpierroise@gmail.com

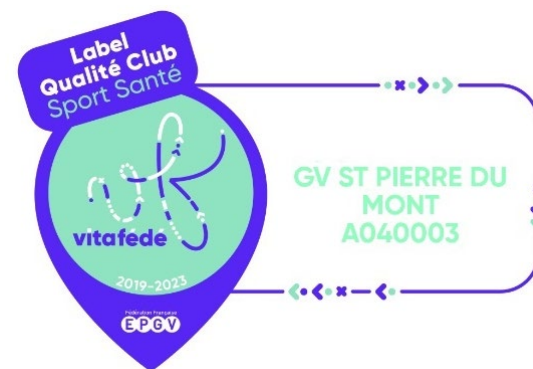
<https://www.facebook.com/gymsaintpierroise>

COTISATION ANNUELLE*
102 €*

*Possibilité d'assister à tous les cours, sans restriction.

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 2022 / 2023

Reprise des activités

Lundi 12 septembre 2022

ADULTES et SENIORS