



À PARTIR DU LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022

INFOS :

Sylvie : 07.84.98.95.57
gymevahona@gmail.com

LUNDI

15h00-16h00 Gymnastique d'entretien

16h00-16h30 Stretching

18h30-19h30
Step chorégraphié

17h30-19h00

Yoga

19h00-20h30

Yoga

MARDI

18h30-19h30
Renforcement musculaire

MERCREDI

9h30-10h30 Aquagym

18h30-19h30 Cardio-Trampo

19h30-20h30 Fit-Cross



JEUDI

18h30-19h30
Renforcement musculaire
19h30-20h30 Cardio
18h45-19h30 Aquagym

NOUVEAUTÉ 2022
STEP CHORÉGRAPHIÉ

Gym : maison des jeunes, rue Léo Lagrange
Yoga : dojo, rue du stade
Aquagym : piscine A.Dumery, rue des Thermes

Permanences pour les inscriptions, à la maison des jeunes :

Lundi 5 septembre 10h00-12h00 - Mercredi 7 septembre 17h00-19h00
Lundi 12 septembre 16h30-17h30 - Mercredi 14 septembre 09h00-11h00

après ces dates, prendre contact avec Sylvie, les licences peuvent être prises toute l'année