



## GYMNASTIQUE

Femmes, Hommes, Mixte

*En sécurité avec nos animatrices diplômées, pour un temps de loisirs & de bien-être en musique*

GYM VISIOSPORT MONTCEAUX			Animateur
Lundi	14h30 à 15h30	Gym douce, Equilibre	Annie
	15h30 à 16h30	Tai-Chi Yoga	Yvan
Mardi	10h45 à 11h45	Gym douce femmes	Yvan
	18h30 à 19h30	Gym tonique femmes	Laura
	19h30 à 20h30	Gym tonique hommes	Laura
Jeudi	8h45 à 9h45	Pilates confirmés	Dominique
	9h50 à 10h50	stretching	Dominique
	11h à 12h	Pilates 1 <sup>er</sup> niveau mixte	Dominique
GYM SALLE POLYVALENTE MESSIMY			
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement musculaire	Nathalie
jeudi	9h15 à 10h15	Renforcement musculaire CAF	Nathalie

Tarif attractif

Chèques-Vacances ANCV acceptés

**Reprise des cours le lundi 12/09/2022**

**Inscriptions** : Par mail, courrier ou au Forum  
 des associations de Montmerle le dimanche matin 29 Aout

Contact : GYM 3 RIVIERES

Parc Visiosport - 166 route de Francheleins 01090 Montceaux

[gym3rivieres@outlook.fr](mailto:gym3rivieres@outlook.fr) - <http://gym3rivieres.e-monsite.com>