



GYM	Gymnase Jean Moulin - 6 bis avenue des Diablots (à côté de la Médiathèque)					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	
	Carine 8:45-9:45 1 ^{er} étage Gym active ●●	Gérald 8:45-9:45 rdc Gym douce ●	Gérald 18:00-19:30 rdc Circuit forme ●●	Tatiana 18:00-19:00 1 ^{er} étage Pilates ●●	Carine 8:45-9:45 rdc Gym douce ●	Gérald 9:00-9:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●●
	Carine 9:45-10:45 1 ^{er} étage Stretching ●	Aurore 8:45-9:45 1 ^{er} étage Keep fit ●●	Gérald 19:30-20:30 rdc Renforcement musculaire ●●	Tatiana 19:00-20:00 1 ^{er} étage Full Body ●●	Carine 9:45-10:45 rdc Multi gym ●●	Gérald 9:45-10:30 1 ^{er} étage Stretching ●●
	Carine 10:45-11:45 1 ^{er} étage Munz Floor ●	Aurore 9:45-10:45 1 ^{er} étage Pilates ●●		Cécilia 20:00-21:00 1 ^{er} étage Zumba ●●●	Carine 10:45-11:45 rdc Pilates ●●	Martine 10:45-12:00 1 ^{er} étage Yoga ●●
	Pauline 14:00-15:30 1 ^{er} étage Gym vitalité ●●●	Aurore 10:45-11:45 1 ^{er} étage Body & Mind ●				Tanya 19:00-20:00 S.Escal. Zumba ●●●
	Gérald 18:00-18:45 1 ^{er} étage Body sculpt ●●	Matthieu 18:00-18:45 1 ^{er} étage Renfo. musculaire ●●●			Matthieu 18:00-19:30 rdc Stretching ●	
	Gérald 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●	Matthieu 18:45-19:30 1 ^{er} étage Stretching ●●			Matthieu 18:30-19:30 rdc Cuisses Abdo-fessiers ●●	
	Tatiana 19:30-20:30 1 ^{er} étage Step déb/LIA déb●●	Matthieu 19:30-20:30 rdc Lady Boxing ●●●			Matthieu 19:30-20:30 rdc Body sculpt ●●	
	Tatiana 20:30-21:30 1 ^{er} étage Pilates ●●					
	Gilles 20:30-21:30 rdc Renfo. Musculaire ●●					



INSCRIPTIONS

✓ au Forum des Associations
le samedi 5 septembre de 10h à 18h
✓ au bureau (gymnase Jean Moulin)
Du lundi au vendredi : 9h-12h / 16h-19h

2 photos pour les nouveaux OU carte adhérent
Fiche d'inscription complétée et signée
+ le questionnaire de santé complété
ou un certificat médical de moins de 3 mois
à remettre dans les 15 jours suivant l'inscription

✓ cours ouverts à partir de 13 ans
✓ musculation et danse de salon à partir de 16 ans

Chaussures de sport propres exigées dans toutes les salles

YOGA	Maison Pour Tous - Chemin des Avallées		Quai des Arts, située 33 rue Gambetta (parking de la gare à proximité)	
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Salle bleue MPT Marion 20:00-21:15	Quai des Arts Lionel & Charlotte salon	Atrium/salle bleue Lionel et Charlotte Danse de salon	Quai des Arts Valentin Rock-salsa-Bachata
		19:00-20:00 débutants 1 et 2 20:00-21:00 Intermédiaires 1 21:00-22:00 Entraînement	19:00-20:00 Intermédiaires 2 20:00-21:00 Confirmés-Technique 21:00-22:00 Entraînement	18:00-19:00 Entraînement 19:00-20:00 Rock déb/intermédiaires 20:00-21:00 Salsa-Bachata 21:00-22:00 Rock intermédiaires/avancés
		Chaussures adaptées à la danse	Chaussures adaptées à la danse	Chaussures adaptées à la danse
DANSE	Yoga ●			



- cours doux
- cours moyens
- cours intensifs

INFORMATIONS :

SITE : WWW.GYMDETENTE.NET

f ESL GYM'DETENTE



Le forfait annuel donne accès à toutes les activités de gym.
Le forfait "option danse" donne accès aux activités de danse + gym.

Réduction de 30 €

- ✓ chômeur (avis de prise en charge de l'allocation perçue à la date de l'inscription avec un plafond maxi de 850 € nets)
- ✓ moins de 20 ans (à partir de 13 ans) - étudiant moins de 26 ans (photocopie de la carte d'étudiant)

