



# Union Gymnique Roanne Mably

Association loi 1901 - Affiliée FF Gymnastique - Agrément Jeunesse & Sport 42 S 02.02.022 - Siret 414 691 881 00026

UNIVERS :

*Gym* Santé

et

*Gym*

Adulte



Cours collectif.  
Booster sa forme et son bien-être physique.

Cours collectif.  
Rester en forme, une marche par mois prévue.  
Prévenir les mauvais **gestes et habitudes** qui favorisent la lombalgie.

**Lundi**

20h-21h

Cours dispensé au Complexe Sportif  
Paul Desroches de Mably (COSEC).

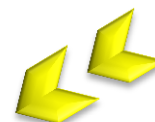
**Mardi**

9h-10h

Cours dispensé au Gymnase Municipal  
Boulevard de Belgique - Roanne -

**Lundi et Vendredi**

9h30 - 10h30



## Aéro Danse

**Jeudi**

20h-21h

Cours dispensé au Complexe Sportif  
Paul Desroches de Mably (COSEC).

## Training · Gym

**Mardi**

20h-21h

Cours dispensé au Complexe Sportif  
Paul Desroches de Mably (COSEC).

Entre amis ou en famille, venez apprendre des chorégraphies sur divers thèmes musicaux.  
Convivialité, fun et ambiance obligatoire.

Circuits de renforcement musculaire, ateliers, tabata.

1 à 2 cours	200€ / année	Possibilité de payer en 3 fois
3 cours et +	225€ / année	

### Modalité d'inscription :

- 1- Vous pouvez essayer les activités durant 2 semaines consécutives .
- 2- A la 3ième nous retourner le dossier complet (sur le site pièces à nous fournir et fiche inscription téléchargeable)

Seul club Roannais référencé



et

