




CA EVRON - Gymnastique volontaire

Soyez acteur pour votre santé

PLANNING DES COURS

2019-2020 *modifié*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
 <p>9H00 – 9H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes - EVRON</p>		 <p>9H00 -10H30 Marche nordique sur place ou RDV 8H45 parking du Jardin aquatique–EVRON</p>		 <p>10H00 - 11H30 Marche nordique sur place ou RDV 9h45 parking des Ruettes – EVRON</p>
 <p>9H45 – 10H30 PILATES Salle des Ruettes EVRON</p>				
 <p>16H30 – 17H30 BOUGEZ COOL Salle des Ruettes EVRON</p>		<p>11h15– 12H15 MARCHE ADAPTEE Zone verte EVRON</p>	 <p>18h10 – 18h55 PILATES Salle des Ruettes EVRON</p>	
 <p>17H30 - 18H15 BODY ZEN Salle des Ruettes EVRON</p>	 <p>17H30 - 18H15 PILATES Salle des Ruettes EVRON</p>	<p>20H15 – 21H00 LIA – CARDIO - STEP Salle des Ruettes – EVRON</p>	<p>19H00 – 19H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes EVRON</p>	
<p>18H15 – 19H00 CROSS TRAINING Salle des Ruettes EVRON</p>	<p>Nouveau! 21H15 – 21H45 et 21H50 – 22H20 BUNGEE Fitness Salle des Ruettes EVRON</p>	 <p>21H00 – 21H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes EVRON</p>	<p>19H45 – 20H30 STRETCHING Salle des Ruettes - EVRON</p>	

Adresse postale : 11 rue des Tulipes 53600 EVRON

N° SIRET : 786 243 543 00109 – Code NAF : 93122 – N° Agrément Jeunesse & Sport : 53-82-62

Renseignements : tél 06 16 59 96

Email : gymvolontairevtron53@outlook.fr

site internet : <http://www.gymmarchevron.fr>

