



CA EVRON - Gymnastique volontaire










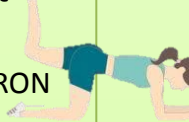
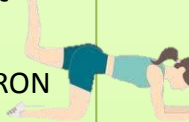


Soyez acteur pour votre santé

Reprise : **lundi 3 septembre 2018**

PLANNING DES COURS

MODIFIE

2018-2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 <p>9H15 – 10H00 Renforcement musculaire Salle des Ruettes - EVRON</p>					
 <p>10H30 - 12H00 Marche nordique sur place ou RDV parking des Ruettes - EVRON</p>		 <p>9H15 -10H45 Marche nordique sur place ou RDV parking des Ruettes – EVRON</p>	<p><u>Modification cours supplémentaire</u></p> 		 <p>10H00 - 11H30 Marche nordique sur place ou RDV parking des Ruettes – EVRON</p>
 <p>16H30 - 17H30 Bougez Cool Salle des Ruettes - EVRON</p>		<p>Changement jour et heure</p> <p>11h15– 12H15 MARCHE ADAPTEE Zone verte EVRON</p>	 <p>18h15 – 19h00 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>20H00 – 20H45 CARDIO LIA ou STEP en interval-training Salle des Ruettes – EVRON</p>	<p>19H00 – 19H45 Renforcement musculaire Salle des Ruettes EVRON</p> 	<p>20H00 – 20H45 Renforcement musculaire Salle St Joseph EVRON</p> 	
<p>Nouveau !</p> <p>18H15 – 19H00 CROSS TRAINING Salle des Ruettes EVRON</p>	<p>Nouveau !</p> <p>18H30 – 19H30 MARCHE ACTIVE Programmes de 12 cours) (Rv Zone Verte – EVRON)</p>	 <p>20H45 – 21H30 Renforcement musculaire Salle des Ruettes EVRON</p>	<p>19H45 – 20H30 STRETCHING Salle des Ruettes - EVRON</p>	<p>Nouvelle formule</p> <p>20H45 – 21H30 ZUMBAS Strong Salle St Joseph 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 04 ou 06 88 61 44 63

Email : gymvolontairevtron53@outlook.fr

site internet : <http://club.quomodo.com/gymmarchevron/accueil.html>

