

GYM RANDO 2023/2024

Reprise des activités « gym » : Lundi 4 septembre 2023

Salle polyvalente/Espace animations La Saussaye

VIRGINIE

Lundi 14h 15/ 15h15
Renforcement musculaire

Lundi 15 h 15 / 16h 15
Pilates

Lundi 16 h 15 / 17 h 15
Stretching postural

Lundi 17h 15 / 18h 15
Renforcement musculaire

Jeudi 14h 15 / 15h 15
Renforcement musculaire

Jeudi 15 h 15 / 16 h 15
Stretching postural

Jeudi 16 h 15 / 17h 15
Pilates

PEGGY

Lundi 19 h 30 / 20 h 30
Renforcement musculaire

Mercredi 19 h 15 / 20 h 15
Piloxing

Mercredi 20 h 15 / 21 h 15
Kuduro Fit

JEAN-MICHEL, BRUNO, PIERRE

Ou un membre accompagnateur

RANDONNÉE

Mardi 9 h 15 / 12 h 00
Randonnée petit et grand circuit
(entre 8 et 10 km)
Départ : Pelouse de La Saussaye

BRUNO

MARCHE ACTIVE

Jeudi 9 h 00 / 11 h 00 Toutes les 3 semaines
(voir info sur le site gym rando)
Marche active 6 km/h

Cotisation annuelle

- 1 Cours de Gym : 115 €
- 2 Cours de Gym : 157 €
- 3 Cours de Gym et plus : 200 €
- Marche uniquement : 30 €
- Marche pour un Adhérent gym : 10€

La 1^{ère} séance de gym est gratuite
10 % pour l'adhésion d'un (e) jeune de 12 à 16 ans
accompagnant (e) d'un adulte adhérent