CA EVRON - Gymnastique volontaire
(cours à Evron et Châtres la Forêt)

PLANNING DES COURS 2021-2022

Reprise des cours : **lundi 13 septembre 2021**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9H00 – 9H45 **Renforcement musculaire** Salle des Ruettes - EVRON		9H00 -10H30 **MARCHE NORDIQUE** sur place ou RDV 8H45 parking du Jardin aquatique–EVRON		10H00 - 11H30 **MARCHE NORDIQUE** sur place ou RDV 9h45 parking du jardin aquatique – EVRON
9H45 – 10H30 **PILATES** Salle des Ruettes - EVRON	17H30 – 18H15 **PILATES** Salle des Ruettes - EVRON	11h15– 12H15 **MARCHE ADAPTEE** Zone verte EVRON		
16H30 – 17H30 **BOUGEZ COOL** Salle des Ruettes - EVRON	19H15 – 20H00 **Renforcement musculaire** Salle des Fêtes **CHATRES LA FORET**		18h10 – 18h55 **PILATES** Salle des Ruettes - EVRON	
17H30 - 18H15 **BODY ZEN** Salle des Ruettes - EVRON	20H00 – 20H45 **STRETCHING** Salle des Fêtes **CHATRES LA FORET**	20H15 – 21H00 **CARDIO Haute Intensité - HIIT** Salle des Ruettes – EVRON	19H00 – 19H45 **Renforcement musculaire** Salle des Ruettes EVRON	
18H15 – 19H00 **CROSS TRAINING** Salle des Ruettes - EVRON	2 COURS 21H00 – 21H30 et 21H40 – 22H10 **BUNGEE Fitness** Salle des Ruettes - EVRON	21H00 – 21H45 **Renforcement musculaire** Salle des Ruettes - EVRON	19H45 – 20H30 **STRETCHING** Salle des Ruettes - EVRON	

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 : gymvolontairevron53@outlook.fr site internet : http://www.gym-marche-evron.fr