

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 : gymvolontairevtron53@outlook.fr

site internet : <http://www.gym-marche-evron.fr>