

GV SPORT SANTE

VOTRE ASSO SPORT ET BIEN-ÊTRE

A PARTIR DU 12/09/2022

12 créneaux hebdomadaires

Renforcement, bien-être et cardio training

LUNDI

16h00-17h00 GYM POSTURALE (S1)

17h15-18h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (S1)

18h30-19h30 STEP DEBUTANT (S1)

MARDI

09h30-10h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (S1)

10h30-11h30 PiLATES (S1)

19h30-20h30 CIRCUIT TRAINING (S1)

JEUDI

9h15-10h15: YOGA SPORT SANTE (S1)

17h-18h: GYM BIEN-ÊTRE (S2)

18h-19h: GYM BIEN-ÊTRE (S2)

19h30-20h30 CIRCUIT TRAINING (S3)

VENDREDI

09h30-10h30 YOGA SPORT SANTE (S1)

10h30-11h30 GYM DOUCE (S1)

S1: Salle des causses (Espace Mitterrand)

S2: Salle de judo (ancien CES)

S3: Salle Solelhos (Espace Mitterrand)



Fédération Française

EPGV

GV SPORT SANTE

12 rue Casimir Marcenac, 46100 Figeac

www.gvsportsantelot.fr

lot@comite-epgv.fr

05 65 11 49 11